

The of WOMAN Character

性 格 就 是 财 富 和 机 遇

女人^的性格



时代文艺出版社

□ □ □ □ □ www.i-ebook.cn

The of WOMAN
Character



* T201705 *

女人^的性格

陈娟 著

时代文艺出版社

□□□□□ www.i-ebook.cn

图书在版编目(CIP)数据

女人的性格/陈媚著. —长春:时代文艺出版社,
2002.9 重版
ISBN 7-5387-1594-0

I. 女… II. 陈… III. 女性-生活-知识
IV. C913.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030642 号

女人的性格

作 者:陈 媚

责任编辑:赵 岩

责任校对:张 明

装帧设计:老 家

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京云涛印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:300 千字

印 张:13

版 次:2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印 次:2002 年 9 月第 2 次印刷

印 数:5001-10000

书 号:ISBN 7-5387-1594-0/I·1528

定 价:22.00 元

目 录

A 女人的性格与机缘 / 1

1. 性格女人与魅力共舞 / 1
2. 正视“我心挡着我” / 24
3. 性格阶梯教室 / 27
4. 善待批评、接受赞美与表达气愤 / 65
5. 在社交生活中活出自我精彩 / 82
6. 自主温馨 伴侣亲近 / 105
7. 单身女人的性格模式 / 122

B 女人的血型与情爱走向 / 133

1. O型女人——执着的爱 / 133
2. A型女人——神经质般的爱 / 151
3. B型女人——非常之爱 / 167
4. AB型女人——单纯的爱 / 180



C 女人的脸型、气质与婚姻 / 199

1. 写在脸上的魅力 / 199
2. 隐恶扬善表现自己 / 205
3. 血型与成功的婚姻 / 215
4. 血型不同，待夫之道亦异 / 221
5. 各种血型女人的育子法 / 235
6. 怎样快乐就怎样生活 / 243

D 女人的伴侣和情缘 / 253

1. 血型与为夫为妻的个性特质 / 253
2. 十六种类型的夫妻搭配 / 258
3. 驾驭另一半的高明之道 / 294

E 女人的性感与欲望 / 325

1. 女人的欲望之树 / 325
2. 你的现状和未来 / 329
3. 女人心态的外在表现 / 333
4. 你是一个感性的女人吗? / 337
5. 你潜在的天分有多高? / 342
6. 从幼时体验看今日性格 / 346



- 7. 待嫁女儿心 / 351
- 8. 你的恋爱模式是什么? / 355
- 9. 秘密之爱的刺激度 / 358
- 10. 同性“死党”有多少 / 363
- 11. 你是男人眼中的魅力女人吗? / 367
- 12. 女人的性心理 / 371
- 13. 为爱你会怎样改变 / 375
- 14. 爱情“编导”能力 / 380
- 15. 从女人体格看女人性格 / 384

F 女人的机遇和财富 / 390

- 1. 抓住万分之一的机遇 / 391
- 2. 助人成功, 给己机遇 / 393
- 3. 天下没有白吃的午餐 / 394
- 4. 穷则思变, 财富其实并不远 / 399
- 5. 蓄势待发, 把握机遇与财缘 / 402
- 6. 把握机遇连锁发家 / 404

A 女人的性格与机缘

“有什么样的性格就有什么样的机遇”，这话一点不错。许多女人都在想像自己成为一位美丽自信、有条有理、个性坚毅、风情有度、能为心所欲——简而言之，就是魅气而果断的女人。

但事与愿违，生活中的她们总会担心独自外出、应付批评、处理杂务，她们不能对亲近的人率性而为，害怕自己在愤怒发火时伤到他人，更惟恐被男人认为是女强人，而来个硬碰硬……总之，正如芸芸众生中的你我他一样：她们有做性格女人的难处。

成功离你并不远，它就在离你一步之遥的对岸向你招手。性格塑造的主动权在你自己手中，勇敢地迈出你坚定的一步，生活将因你的改变而精彩，女人的魅力和机缘在你身上呼之欲出！

1. 性格女人与魅力共舞

为了寻找塑造性格和培养魅力的方法，我们访问了以下几位才智聪颖的女人。

一、派特·卡宾，《仕女杂志》的主编和发行人。

二、黎依·赫塞，《妇女家庭》杂志的主编。

三、海伦·凯普兰，康奈尔大学医学系临床学副教授，国际知名的性爱治疗学家。

四、安·布奇华德，艺术代理人和作家。

五、伊莉莎白·艾雪莉，舞台和电影明星。

六、吉儿·韦恩·华尔纳，华盛顿律师，水门案主角。

七、芭芭拉·华特，传播界明星，电视记者。

我们之所以会选出这些特殊的女人，一是、她们名满天下，而且活跃于名流圈；二是、我认识其中某些人，感觉这些女人会对我诚实坦白。

努力即机遇：派特·卡宾

这位来自宾州维拉诺瓦的女编辑，是罗丝蒙学院的毕业生，她有一头火红的秀发和泛着微红的皮肤。父母都是爱尔兰后裔第一代的美国人，父亲自修苦学，当了宾州铁路的总经理。派特在《展望》杂志做过执行编辑，在《麦考尔》杂志当过编辑和副总裁，工作期间都有辉煌的表现。她离开《麦考尔》，是因为葛洛莉亚·史坦伦曾经对她说：“倘若你走了，‘麦考尔’会生存下去，继续茁壮。但是你若不去‘仕女’杂志，他们根本无从开始。”

仅花了3年时间，她使《仕女》杂志从一本前途不定的新杂志，转成为利润丰厚的出版物，还有许多其它的副业。我与她见了两次面，每一回的反应都是：“她太好了，怎么有人会做得那么好呢？”她的确是实至名归。派特说：

我的少女时代对我有很大的影响，父亲在我16岁那年去世，那时正值战时，兄弟们全都离家了，他们所留下的事很自然地轮到我身上。我升火炉，搭防风门，割草，见到需要做的事，就立

刻动手去做，从此以后便一直如此。由于我母亲是 13 个子女中的一名，没有受什么正式教育，因此她非常注重孩子们的学业。我家有 6 个小孩，这使她不急着逼我结婚，不过我已做了 30 次的阿姨。

不过性别依然有所影响，我现在才明了在专业世界中竞争时，自己不该表现睿智才华。每当我有了个主意，我会这么说：这真是个疯狂的想法。或是这或许是你所听过最糟的主意，不过我还是说说看。我发觉自己仍然没进步。我并没有逃避求胜，却不愿在男人中谈论主张。这又是男女人区别的老套。

——关于说“不”：

这是我最根本的问题。我是一位极端的乐天派，总觉得自己可以把每一件事都做好。我有一种疯狂的想法，认为只要多努力一点，便可以多做一件事。——最近虽然我根本抽不出时间，可我还是答应了一件不该允诺的事——参加在西思本的国际设计会议。事实上我或许并不能成行，但是我知道这将是很好的学习经验，于是很难说“不”。

和朋友则更为难了。我试图不许下承诺，我说：“我试试看。”然后到了最后一分钟，才大呼小叫：“我办不到。”并对自己非常生气。有朋友约我演讲，我会一口应允，但其实内心并不想去讲，也没有时间去讲。可是我还是会早上 5 点起床，中午赶到另一个城市为朋友的团体发表演说。我觉得心烦意乱，满脑子回响：“不值得”，但是我还是乖乖去做。

我问道：“你怕吗？”她回答：

相不相信——我还真胆小哩！我在社交场合初识生人，会非常羞怯。一直要等到有相当的交情，我才会透露在哪儿工作。当

我说出自己做什么时，会有一串古怪的反应，人们会顿生警觉之心，变得紧张起来，要过好一阵子才会与我建立关系。在男人堆中只有我一名女子时，我会觉得忐忑不安。起初他们三五成群的互相聊天，我倒不害怕为自己倒杯酒，于是迈步走向酒吧。但是在我转身打招呼之前的那一刻可真难过，我发觉自己谈天说地，问道：“你对某人的评论做何看法？”要不然就是谈论运动，小孩时我是个足球员，如今依然热中体育。

——关于坏习惯：

我有一个最大的缺点，就是经常迟到。我总是以为自己抵达的时间较快，其实却不然。而且我向来苟且因循，不论是准备演讲、减肥或粉刷公寓总是一拖再拖。3年前当我初到‘仕女’杂志上任时，就该将公寓粉刷一新，如今3年已过，我们有了一份刊物，但是粉刷工作依然毫无动静。还有立遗嘱——我只要拿一张纸写写就行了。此外把衣服送到洗衣店，以及消遣身心，这些事也都一直耽误下来。

我是最糟糕的撰稿员，老天才知道我是如何处理一生中的文件，我不愿直话直说，却希望不要显得太有手段。我利用拐弯抹角的方式使一项计划变得更有趣。我在序文中把即将做的事说得天花乱坠，于是每个人都在引颈期待下文。其实或许我只是保持自己的兴致而已。

我觉得提出要求非常困难，我会拖到最后一分钟，等迫不得已时才向人请求。下星期一我要主持会议，今天是星期三，我才正式邀请与会人员。对我而言，总要等到火烧眉毛时才开始行动，我老是拖延时日，心中一直在想：一定有更好的方法！

——关于与男人相处：

对于无法做某事和到某地去，我总是会多加解释，至于解释

的原因是要男人知道我的事也很重要。事业成功和高薪使我相当困扰，最好的解决方法是和不同行业的男人外出。

——关于接受恭维：

我最怕受人恭维了。有一回看到的一幕却使我受益很多。我和一位记者外出，我们遇到一位同事，我的朋友将她叫住，称赞她所写的一篇文章。

她说：没什么，不足挂齿。她说话时，眼睛看着远处，不看对方，这是典型的作法——我以前也是如此。

她说：“你要学习接受赞美，难道你没想到只要简单说句谢谢就行了吗？”

这件事给我很深的印象，现在有人称赞我，我就道谢。

——关于在工作上与人的应对：

每当我见到有人态度势利，对地位高者逢迎谄媚，对地位低者轻视无礼时，总觉得十分厌恶。在《仕女》杂志中我们大家一起决定事情，最新的助手也和我一样有相同的发言权。

《仕女》杂志对我的果断很有影响。当我和杂志外的人办事时，我感觉不但要代表自己，还要站在公司和职员的立场。如果对杂志有利，我会坚持下去，毫不放松。假如杂志的权利被滥用，我会和那人争论不休。

——关于愤怒：

很多怨气都埋在心里。如果工作上出了错，我会立刻发作，不过我能保持冷静和分寸。但是和密友及兄弟姐妹就难办了。比方说，我有一位兄弟对《仕女》杂志发表反面的评论，我侧耳聆听。我想说：我并不同意你。但是那天他不知道我对他有多生气。如果他不是我的兄弟，我们会继续坐在那儿，争个水落石

出。我会说：你的反应不仅触怒了我，而且简直是全然无知。然后我会继续告诉他为什么。可是对于自己的手足我却说不出来。

——关于朋友：

我相信他们可以了解我为什么不能常常见面。我不能说出自己生活中的压力，因此不是闭口不提，就是轻描淡写。如果我说出自己经常没空的原因，不免会害怕他们误以为我是在吹牛或夸大其辞。我并不奢求每个人都爱我，只要他们能了解我。我最担心的是朋友对我失去耐心。我并没有好好努力做他们的朋友，这使我很困扰。我答应自己去改变情况，而且一定要做到。

秀外慧中：珍妮·赫塞

她天真活泼，热情洋溢，有十足的女人味。毕业于模特学院，是荣誉榜的一分子。她嫁给杰出的麻醉医生所罗门·赫塞，育有一个女儿。在《麦考尔》杂志工作15年之后，她在1968年加入《妇女家庭》杂志，曾担任执行编辑和管理编辑，最后于1973年荣升主编。她说：

我是独生女，父亲是一家少年营的团长，母亲在办公室中帮忙。我很安全，却相当寂寞。我一向知道自己是个女孩子，因为身边总是有那么多男孩。我想成为作家，父母也鼓励我，在写作这方面求发展。但是由于与众不同，我生活寂寞，有许多焦虑，一直感觉想要去讨好他人。

直到现在我还对容貌十分在意，我一再想如果我是一位古典美女，就能拥有全世界，而外表的缺点依然使我耿耿于怀。我羡慕那些身材高挑苗条的漂亮女郎。在我的一生中，我被称为：聪明、可爱、帅气，现在甚至是潇洒。但是我感觉这仍不够，我一直希望自己美丽。或许是因为美丽本身，或许是因为美丽可以凌

驾控制男人。说起来很傻，但这正是我的包袱。

我21岁结婚，生活形态一如今日，彼此分工合作，我上班工作，好让他完成学业。（当然也是因为我想工作）我一直全天上班，从来不想留在家里。我们的婚姻是以丈夫为一家之主。他是一个有条有理，可以依赖的男人，有时他的严谨与整齐可以把我逼得发疯。但是感谢老天我能嫁给一位足以信赖的坚强男人。至于我的成功？只要不造成特殊问题比如说阻扰假期，破坏计划——他都会认为值得引以为荣。幸好他赚的钱比我多。我认为男人不论多么心无成见，总是会为此耿耿于怀。

惺惺作态的诡计对他毫无效果，在工作上，我可以使用奉承伎俩：我就知道你能为我做这件事，你太棒了。但是诸如此类的手段对他都不管用。我们已建立了长远的同伴关系，彼此不说假话。噢！的确，有时候我会犯规。虽然我们的财务合在一起，但是当我花一大笔钱买奢侈品时，我不会说实话的。

工作上的决定对我而言易如反掌，我对自己的判断毫不操心，但是当我生气或受伤时，就绝不会有所反应，有两件事使我最感苦恼：那就是被欺骗和被遗弃。

小说家乔·海勒在《有事发生》一书中的句子正是我的写照：每一回当我经过关闭的门，我就在想里面的人正在谈论我。严厉的批评总是把我打击的抬不起头，我很难接受人身攻击。最近的工作让我有了新的感受：信任自己的决定，报以影响他人的行动，感觉像位主管，相信自己确实是上司，减少自己的弱点。果断不能是表面工夫，内心必须深信无疑。

两年之后的现在，有人争论标题或封面时，问道：你为什么认为这样有用？我会回答：因为我是编辑，我要这样。花了两年时间，我才能冷静而一本正经地说出来。

女人仍然很难爬到高职位，几年前，《麦考尔》的经营管理有所改变，我去找赫伯·梅耶，要求总编辑之职，他说：别傻了，

没有女人能编这本杂志。做个安分守己的乖女孩，呆在原来的职位上工作。我很生气，但只能坐在那儿，感觉无力。我自卫地说：或许我该另谋工作。他说：哎！不！事情发生了，一星期后，我转到杂志部门。

身为杂志的总编是意外之事，起初的大问题是我与男同事一起工作的角色调整，早先我为几位男人主管做了几年的办公室“妻子”，他们抢了我不少功劳。我为他们撰写演讲稿，坐在后面聆听，心中感到骄傲。我并不在乎，他们有头痛的责任问题，像许多女人一样，我喜欢当秘密武器，做王座后的力量，尤其是如果男人感谢我的贡献。

当我爬到最高职位时，自己处于大家长的地位。主管离开了，我觉得自己像一个宠坏的小孩，一位男同事对我说：“姐妹突然变成了母亲”。我想大家都有同感，后来我了解必须要有独树一帜的管理形式。我相信我不只是一位坚毅、严肃、固定的母亲角色，而且是开放的，大家不必挣脱束缚。女主管应该把她们的女人资产做为力量，有一种领导的坚定，而不害怕具有父亲的特质。

男人为你工作时，他们会把对女人的情绪都投注在你身上。我认为自己和男同事相处融洽，我试着给他们自己的权威和尊严。男人有时会宠爱年轻女人，但是我不必去宠爱年轻男子。我也觉得很容易与女人相处。现在全是公事公办，没有人再去争取老爹的爱，我们女人可以真心谈话，而不必拐弯抹角，使什么计策。

我必须克服一些焦虑，小时候，我害怕电梯、开车、飞行、公开演说、寂寞。现在我更体会到一种决策者的寂寞。有很多决定要处理，还有许多情况必须孤军奋战。

我今天最大的焦虑是存在主义：深夜的阴暗思想，时光的飞车愈来愈近。如今我 58 岁，看看镜子，已不是有时间可供挥霍

的30岁年轻人。我仍然想写一部小说，多生几个孩子，制作一部电影，养马，学习开摩托车，做一位大使，当美国总统。至少也得当一家公司的董事长。时光匆促短暂，但或许我的精力能使我达到一些目标。

在工作上我对女人比较没耐心。许多女人不知道要花多少努力才能迎头赶上，她们缺乏工作热忱。许多人——男人和女人——把盛气凌人和自我肯定弄得混淆不清。你可以轻轻推，但不必穷凶极恶地大力撞开。

与时间同行：海伦·凯普兰

她小巧玲珑，利落明快，像是可以应付任何事的女人——事实也是如此。她出生于维也纳，在塞拉库斯大学念艺术，21岁结婚，得到硕士和博士学位，有3个小孩，现在离婚。她在性爱治疗的先驱工作和《新的性爱疗法》一书使她举世闻名，不论是专家和大众都对她的推崇备至。她说：

我在专业上有所成就，工作愉快，追求做一名演说家，有好朋友，乖孩子，和一幢舒适的公寓，和世界上任何人都相处融洽。我母亲——她代表有同样想法的亿万人——认为这样很好，但我仍旧是失败的。如果我嫁一位成功的男人，情况将会好的多，我自己事业成功则不然。在母亲的眼中如果我逮个金龟婿，才算幸福，这才是成功。但是我从小所接受的教育是嫁一个成功的男人——而非自己追求成功。我是位分析家，但直到最近我才明白了自己轻率地接受了很多母亲的价值现。

我从不认为自己聪明。年轻时，我想做一位心理医生，但我觉得自己不够聪明，没资格进医学院。大学时我与心理学家约会，嫁给其中一位。之后我才发现：我要做一位心理医生，而不是嫁给心理学家。



结婚15年来我没有说出过。我丈夫从不洗碟子，换尿布或去我喜欢的滑雪度假。我完全被动，这正是我母亲教导我的样子。

设定当务之急，在这方面我向来拿手。我读医学院时，只有两件事重要——照顾小孩和读书。有一次我哥哥从加州来，他订婚了，邀请我们和他的未婚妻一起吃饭。我说：抱歉，我有解剖学考试。我能这么做，因为丈夫不会有异议，我们的目标一致。他鼓励我发展事业，我的目标适合他的需要。这是最重要的。你必须考虑他人，才能设定何者优先。

时间相当重要，我有一项预算制度，做一张清单，设定限度。当清单上的一项小事没做完时，我学着不会变得手忙脚乱。我知道事情可以一件件办好，我最爱的人优先——我必须为彼得找牙医，回菲利普从大学打来的电话，打电话给朋友接受晚餐邀请。然后是我的工作，我必须看病人，教学生，安排演讲。你必须克服对办不到的事所产生的罪恶感。在你和其他人的需要之间必须有所平衡。

在工作方面，现在我没有任何困难，我已想通了自己的志趣。我不想做医学院的系主任，我并不渴求权力。对于人道和创造性活动的兴趣远超过行政工作，如果牵涉到权利斗争，会要我的命。我只要足够的权力能使我放手做自己的事。

在工作上我总是受到男人的帮忙，而非伤害。但我使用创造的拉关系来求进步。我丈夫是医院的实习医生，这给我打开许多机会之门。我成为主管不可或缺的助手，帮他做了重要的工作。我现在知道这没有必要，我可以自己做。然而在我多年的婚姻生活中，不论是专业报告和我写的书中，我总是用其他男人的名字放在前面当主笔。这又是我母亲所教的做法。

我仍然害怕拒绝——虽然比以前好一些。在社交团体中——比如说大型鸡尾酒会，我会感觉安全，而有一段好时光。但是最



近一位朋友请6位独身朋友吃饭，我却害羞忸怩。在没有男伴的情况下，我去进晚餐约会感觉没有安全感。

我在两方面有自我肯定问题。其中一项就是当我和女伴打网球的时候，我可以杀一个球，但是如果她还击回来我就无法再继续杀球，惟恐伤害对手。在网球场上我会受到恐慌的袭去。现在我可以玩双打，由同伴负责进攻，打单打却很不行。我害怕伤害有弱点的人，我知道这很荒谬，但的确是这样。

另一种情形是我和真正喜爱的男人在一起时会感到焦虑，害怕他会拒绝我。我不能直话直说。我变成完全不同的人，而且毫无吸引力。不论是在言语和行动上都全然谦逊顺从。每一回都把他的需要放在我的前面，我没有表达出自己的感觉。

我和每个人在一起时也经常如此。就拿我的管家来说，我工作了12小时，但要去朋友家接女儿回来。我问管家：“请你去接珍妮妮好吗？”如果她拉长了脸，我立刻说：“我来做好了。”我一向怕她辞职。

现在我可以应付别人，但是牵涉到重要感情时，我又会变成老样子。目前我正在努力克服。

以前我所接受的教导认为人生最重要的是物质价值和讨好男人。但是当我走了漫长的一段路，我才了解这些模式多么具有毁灭性——尤其是不安全感所引起的。现在我知道人们的感受、爱意、和忠实地表达感情才是重要的。我还有很长的路要走，但是有一天我会抵达目标。我终于开始以自己的价值观过生活——而不是我在小孩时学到的。

爱并且成功：安·布奇华德

她是一位聪明伶俐，精力旺盛的金发女人，可以用“豪爽热情”和“明丽乐观”来形容她。她嫁给专栏作家亚特·布奇华德，成为名人圈中顶尖的人物。她写了三本有关儿童的书，最近开始



做文艺经纪人。她在宾州的华伦镇长大。母亲是家庭主妇，父亲是理发师，她是 11 个小孩（其中 9 位是女孩）中的一位。她说：

高中毕业后我必须找工作。后来我才知道我得到一所大学的奖学金，但我母亲不敢告诉我，因为我们家根本负担不起。我原可以进大学，终其一生教拉丁文和希腊文。而我却到了当地百货公司的内衣部门去工作。

后来我建议一位制造厂商把一种亚麻内衣的封套从黑色改为粉红。上司听到了，说道：“或许你会喜欢研究广告。”事实确是如此。他交给我一张剪报，上面登载孟斐斯的工作。我向姐姐借了 75 元，向朋友借了一套春装，前往纽约面谈，结果得到了工作。后来我又在匹兹堡、纽约和达拉斯有了一连串的服装工作。

在我自以为是时装导演时，事情出了差错。接任导演使我乱了阵脚。母亲一向是我们家的组织者，告诉大家必须做什么。她要处理繁杂的人和事，因此一切都由她做主。到头来我什么都不会，无法面对大决定或应付部属。我试着凡事自己一手挑下，觉得本身才疏学浅，不能指挥别人。同时我认为如果继续做商品广告推销工作，我会变得较强硬。我不愿穿着上好的黑衣裳，配戴珍贵的珍珠项链，于是我决定去巴黎。在此之前，我一直努力工作，但全然缺乏果断。我始终试图讨好母亲和其他人，想发现他人的需要，并设法加以满足。

我在 1948 年到巴黎，担任宣传工作，于 1949 年认识亚特，并于 1951 年与两位美国女子合伙公共关系事业。1952 年嫁给亚特，停止工作，他们有 3 个收养的小孩——年龄 23、21 和 20。

我们结婚 24 年，但我还是仰赖亚特做决定。在机场，我会问：“出口在那儿？”其实要是我独自一人，也能轻易找得到。我喜欢由别人为我决定事情。我之所以开始文艺经纪人的事业完全是亚特的主意。我认为：我是一个伟大的主妇，为什么要学新东

西呢？但是他要我这么做，于是我就做了

我自己连想都没想，就一股脑的进入一项我什么都不懂的行业。第一年我觉得自己愚蠢无比，一定是失去理智了。我心中在想：每一件事我都不知道答案——我甚至不知道编辑配合作家或者作家配合编辑，我一个月去纽约一次，每次都心惊胆颤。在家中我放声哭泣猜测接下来会发生什么可怕的事，但是亚特要我做一些有趣的事。

他也使我写了第一本书。他和大卫、布林克莱，以及一位开班教导孩子礼貌的女人吃午餐。女人说：“我需要一位作家完成一本书的大纲。”亚特说：“你何不见见内人，她也不会写作。”结果我签了第一本书的合约，甚至连内容都没有看。

我非常不干脆。我为家用开了个支票帐户，亚特经常问：“你的账目如何？”我则说：“我不知道”——我知道透支了，但不知道是多少。他很生气，上个月他问我时，我告诉他还剩72元。他什么也没说。反而给我更多的钱，我知道他喜欢我实话实说。

亚特认为我很依赖，当我出门返家时却发现东西都坏掉了，没有人喂猫。似乎每个人都依靠我——上市场，修理天花板，付账单，照顾3个孩子和他们的问题。我纳闷着，我算是依赖心重的人吗？但是我没有说出来。

我厌烦了那些严肃的话题，不想谈政治，死亡，战争。我对亚特说：“吃！我总是和你谈孩子和家。我在你床上留字条，好让你知道事情——而我所得到的只是你不断看书，或是对我点头。我要生活的小事。于是他开始晚上回家，并且说：“第一件小事……第二件小事……这对他很辛苦，他累极了，然后他说：“这就是今天所有的小事。”但是我听到他对朋友夸口说：“我不告诉她大事，她可以从报章上看到。我和她谈琐事。”他很高兴，因为我终于说出心中的话。

我在果断方面的失败是脾气暴躁。我猜自己震怒发火的原因是童年时人事是非分明，不是黑就是白，不是好就是坏。一句话会引发一个反应。我在浴池中，亚特说：“某某人带着妻子小孩从加州来，明晚我邀他们晚餐。”于是我尖声吼叫，我们的女仆4点离去，我要做个女人，让我的家人舒舒服服并且招待客人。但他不了解我工作了一星期。

或者他在5月说：“6月13我到匹兹堡，你可以到那去找我，拜访你的母亲。”他计划的有条有理，但我乱了方寸，然后我发起火来，大叫：“我不能像你那样把事情记得清清楚楚。”

我从巴黎回来，他和儿子去接我，他告诉我女儿发生的问题。当我平静接受时，大家都松了口气，他们惟恐我大发雷霆。

我仍在克服自己的童年，但小时候塑造了我，在所有孩子中母亲最了解我，却不完全赞成我。她知道我现在工作，如果我告诉她计划要做什么，或许会得到反对意见。亚特仍然对我说：“你了解自己。”但是去做当今女人正在尝试的事并不容易，我可不想修剪玫瑰。

面谈在我家进行。当她要走时，她问道：“到那儿去搭计程车最好？”我看窗外，正在下大雨。

我说：“最好到第3街时转弯，如果叫不到计程车，也可以搭巴士。”

她看来犹豫迟疑，沉默了好一会，最后她说：“我不知道巴士车费多少钱？”

“现在是5毛。”我说。

她松了口气：“我总是怕问，为什么我总是不能有话直说。”

性感而刚毅的女人：伊莉莎白·艾雪莉

她轻快温柔，感情丰富而倔强，有伟大女演员的个人魔力。

她父母离异，在路易斯安那长大，16 年前来到纽约，投入格林威治村舞台，在邻居剧场读书。后来她演了几出戏，并嫁给乔治·派巴德，生了一个儿子。她为了婚姻离开舞台 6 年，后来离婚，东山再起。最近她在百老汇演“朱门巧妇”等好戏。

——性别角色：

这对我很奇怪。我还在襁褓时，母亲就和爸爸离婚了。她自力更生，抚养我和外祖父母，一直没有再婚。她相信独立，她说如果我结婚，那将是一个悲剧。她还说小人物可以结婚——不要嫁人而让讨厌的男人养你。但是我在南方小镇长大，那儿注重性别角色和文化神话。我希望和同辈的人一样，年轻的特立独行不是件舒服的事。母亲和其他人之间的观念冲突并没有给我任何选择，反而带来一连串可怕的短路。

第一次和吉米·法兰提诺的婚姻。我不想结婚，那只是渴望。吉米说：“你必须嫁给我，你不能只拥有我的身体。”于是我们结婚了。我们是年轻嬉痞。这段婚姻一下子就散了。

第二位丈夫是乔治·派巴德。我从小没有父亲，一直在寻找一位能保护我的爸爸，我总是感觉孤单，我在格林威治村当嬉痞，遇到一位比我大 14 岁的演员，他说：“你是个真正的女人，做我的妻子，做我孩子的母亲，你会快乐的。”他说他爱我。我认为自己该过女人的生活，过真正的生活。于是我结婚辞掉工作，搬到比华利山，我的事业变成购物、旅行和中餐，但是我无法扮演传统的女人角色，我不快乐，这也使他不快乐。

6 年后我搬了出来，这是一位女演员关键的 6 年。我打电话给经纪人，表示要回来工作，他说不能为我弄到客串角色，但是我很高兴自己这么做。我不能和一位供养者生活，我不需要别人养我。我不能依赖他人，如果我依靠谁，我就会尽量使自己不去依靠。我母亲总是说依赖是牢狱。

——关于侵略：

我还是孩子时，受到攻击从来不会保护自己——不论是肉体、感情或口头上。我10岁时，读5年级，有一位大块头女孩，家境富有，是班上的霸王。每天我都活在恐惧的阴影下，如果她不和我说话，就没有人会理我。有一天她走来打我，而我无法还手。我僵住了，从小我便确定这种事再也不会发生到我身上。我只记得自己想要站起来，做一个没有人敢惹的人。

我太过果断。我不相信别人会认为我聪明坚强，因此我总想公开宣布。这是多此一举，而且是出于害怕，惟恐自己愚蠢而软弱。当我们开始排演时，我昂然走进去，让大家知道我很凶悍粗鲁，精明干练，其实大家都是如此。我想要斩钉截铁地说话，没有丝毫怀疑——仿佛一手拿着手枪，一手握警棒，一副戒备神色。这对他人是一种侮辱无礼。

和男人在一起时我总是逃离者，每当关系开始谋杀我的自我价值、尊严和骄傲时，我所知道惟一应付的方法就是溜之大吉。我不是那种能留下来面对现实的女人。

我有愤怒，而且经常表现出来。受尽创伤的自我创造出一位表演者，我变得虚张声势，能将这种果断态度运用自如。

利用做明星的好处，我过着特权生活，能够自由地表达七情六欲，而不会被开除。比如说最近的一个星期一，我到华盛顿的甘乃迪中心。旅途使我筋疲力尽。后来我得知星期二预演，星期三、星期四、星期五晚上各演两场，星期六、星期天演两场，星期一为报纸试演。这太过分了。我对自己说：“如果你不挺身而出，就没有人会说话。”于是我对有关人员说：“你们爱怎么办都行，但我不会照着时间表做事，星期六我要休息。”结果我赢了，这是公平的事，我有力量使他人让步。

在工作上，我不在乎他们是否喜欢我，那儿的爱乃建立于我的专业精神和艺术才华。我是个煽动的叛徒，但是他们尊敬我，

因为我是个好演员。我的工作是我的生命线，这是我惟一真实而成熟的事情。

——关于果断的问题：

我个人的生活并不简单。有许多事我都不在行，我很害羞，在社交场合十分笨拙。在正式社交情况下我完全手足无措——比如说在鸡尾酒会发表谈话。我就是办不到。我不看信，也不回信，连谢卡也不寄，我无法一下子处理很多事情——我会发疯。我不够简洁，虽然口齿清晰，却不简明。一句话我要说上20句才讲清楚，而且有一种卡车司机的嘴巴。对于保持自己的事业我做的并不好，甚至连一位新闻经纪人都没有。我之所以成功是因为苦干，我比其他入努力四倍以上。

——表达温柔的感觉：

表达愤怒很容易，但是表达温柔的感觉很困难。这花了我很长一段时间。我会走进一间房间，想着：人们要我怎么样——我就怎么样。但是自我都埋葬在深处。我有另一种不遵从的价值。因为我需要大家的赞同，整体的接受和所有的爱，我会说人们要我说的话，以博得赞许。

我花了一年的时光把事情搞清楚，我是一个情绪化的人——总是伤害自己，我就是这种人。我没办法和一个男人过活，却和不少男人一起生活。我放弃去寻找男人，但现在我蒙受上帝恩典，找到了一辈子寻找的伴侣（第三任丈夫，詹姆斯·迈可·麦卡锡），他没有受到性别神话的影响，我可以和他吵架，当我和其他人争吵时，总是变成屠杀。我会冒险失去他们。

——关于成功：

大家认为成功是万灵丹，这样想的话情况更糟，伤口依然流

血。没有人会爱你。人们放下生命去追求成功，自然没有生命，我就那样做过，但是我很幸运，能在年轻时成功，有机会去竟大功，达到圆满。成功和成就并不相同。成功是相当可怕的——如果那是你的一切。

温柔创实绩：吉儿·王安·华尔纳

一位苗条的金发女郎，碧眼，冷静而热情，吉儿在水门案听证会担任特别助理检查官，优异的表现使她闻名全国。吉儿生于芝加哥，就读伊利诺大学，得到新闻学硕士。她到哥伦比亚法学院，嫁给律师艾安·大卫·华尔纳，然后加入司法部门。现年 32 的吉儿说：

我出身传统家庭，母亲的目标就是做母亲，我拒绝她为我做的事——我认为做家庭主妇很好，如果那是你想做的，并且能满足你。有时候我会有内疚感，但我拒绝被陈腐老套纠葛，比如说女人不该做审判律师，妻子总该生儿育女，留在家中照顾小孩。女人应该和男人有同样的选择，同时男人也可以选择留在家中。我所做的都是我真心要做的，因为我已仔细思考过。

老公和我平分家务事。我们做至少该做的事，他管账，我管杂货和计划吃什么，我们一起烹饪。他出钱供我念完学位，当我不确定是否要有事业时，他鼓励我放手去做。

我不是一位传统的妻子，我猜想他上当了。当我疲倦时，我希望家中有一位传统太太照顾我。但是艾安不要传统妻子，他要一位能把自己的东西带入情况的太太，我们还没有孩子，也不确定是否要小孩。我不能留在家里，但如此一来我会觉得内疚。孩子会改变我们的生活形式。

在工作上我没有果断问题。我了解自己的工作，知道如何去做。我可以坚持客户听从我的劝告，也能应付在法庭的舌剑唇

枪。我受过训练，因此可以应付自如。但是我的麻烦出自社交场合。我是个害羞的孩子，却扮演不害羞的角色。我想要爽朗活泼，我已扮演这个角色很久了，但那并不是我，在集会中我会感觉羞怯，参加宴会也总是等候别人先发动。当人们打电话来，我无法回绝，因此我和老公要去见那些不想见的人。自从水门案后，这比以前更为难，如果我拒绝，就惟恐他们认为我是个势利鬼。

水门案的轰动对我也有帮助，如今我走到某人面前，说：“嗨，我是吉儿·华尔纳。”他们都会知道我是谁。以前我甚至避免提及自己是律师。现在比较不会太勉强了，我对自己说，你失去了认识别人的机会。

被人称为“女律师”会让我恼火，每当别人这么说，我总会说：“律师是中性名词，没有所谓女律师这种称呼，除非你是指某个女人而言。”7年前当我起步时，人们认为职业女人和男律师及其他女人不一样。她们是第三种人。

现在情况不同了，但仍然有贬抑之词。对手总是称我为“少女”，而不叫我“博学的对方”。我用各种方法加以纠正。当这种称呼对情况有帮助时，我则不与理会。但是我会想办法加以阻止，我可以大声称呼对手的名字，或者是在法庭外对他明说：“请你别这么称呼。”

在相似的状况下，一名律师在我们接近长椅时，他挟住我的手臂，他有意这么做，好让我看来无助，我将之甩掉，说：“把手拿开，别再碰我。”法官和陪审团都看到了。

有一次在法庭上我受到贬抑屈辱，我要求休息5分钟，进入隔壁办公室，失声痛哭。

我在法庭上并不像个男人，我试图做一个人，采用女人的优点——敏感而温和，而不接纳缺点——害羞，不讲理。毕竟身为一位律师，我被训练成深明事理。

我想要尽量做的最好。我会紧张，并且问自己：我做了万全的准备了吗？却拒绝让害怕干扰。训练做一名律师也就是被训练成果断。现在我在哥伦比亚法学院教书。我从来没有受过教书的训练，但我对自己说：如果你能在法庭上思考，你就能对3年级的学生说话。这在家中同样奏效，丈夫对我咆哮，恐吓我，但我不甘示弱的回吼。

出名使我被人信赖，让自己有信心。我仍是昔日之我，交往的仍然是老朋友，但是我在社交方面已不再那么别扭。我觉得自己完成了某些事，我不必催促或宣传自己。

果断而魅力：芭芭拉·华特

最近全国报纸的头条新闻都是在谈芭芭·华特离开NBC早晨的《今天》节目，跳槽到ABC和亨利·瑞森诺共同主持晚间新闻。芭芭拉为此创下一连串的纪录。她成为第一位女人主播大将，是有史以来新闻人员最高收入所得者（每年100万美元）。除了自己跨出崭新的一步之外，芭芭拉的跳槽表示女人在电视上更上一层楼。当我在《纽约时报》第一版上看到时，心中想着：“她证明女人办得到，她是我们中的一员，她为我们全体女人争了一口气。”

芭芭拉是艺人洛·华特之女，从小在布鲁克林、麻州、迈阿密、佛罗里达长大，毕业于莎拉·罗伦斯学院，她还记得自己在那儿过的格格不入。她有一个8岁大的女儿，和丈夫李·古伯结婚13年后离异。她工作勤奋，做事兴致勃勃，1961年开始做《今天》节目的撰稿人，3年内成为幕前访问者。1974年和吉姆·哈兹共同主持节目，她访问过许多名人，像伊朗国王、沙达特总统、季辛吉等。今天她是电视之后。

我访问芭芭拉时，她仍在《今天》工作。当我走出她的小办公室时，内心想着：“成功使她变得更好。她诚恳，真实，毫无

装模做样。”除了她卓越的成就之外，我同时了解到芭芭拉是相同社会下的产物，这个事实影响了许多女人

害怕被认为是盛气凌人：在芭芭拉的例子中，NBC 7 楼的一间套房办公室代表了许多事情。她说：起初休格·唐斯拥有那间办公室，等他离开后，转为法兰克·麦奇所有。后来法兰克死了，我有优先使用权，办公室应该属于我。我一直在想：你的办公室这么小——为什么不该有一间套房办公室呢？但是我害怕如果拥有的话，新主持人吉姆会讨厌我，这或许会变成额外的问题，因此我没有提出。

——如果我是男人，我决不会退缩。我会说：喂，我到这儿工作 9 年了……但是我并不后悔自己的谦逊。我的确有这个权利，后来我对吉姆逐渐了解，才知道他不会介意我拥有套房。

休格·唐斯离去时，共同主持节目还轮不到我身上，在我之前由毫无电视经验的莎莉·昆恩负责。我没有毛遂自荐，因为这会引起很多麻烦，就像浴室套房一样。

——我的事业生涯中充满了机会，但是由于自己没有争取，因此并没有得到。我从来没有主持过一个自己的新闻特别节目，总是和别人联手主持。我害怕如果说出来的话，别人会认为我太盛气凌人。现在不但我自己充满信心，就连四周的气氛也全都改变了，这些事是可能的

——我在男人至上的家庭长大了，如果母亲分到嫩牛排，父亲分到老牛排，妈妈就会把自己的让给爸爸。就像那时多数男人一样，爸爸不做家务事，他从不顺路去买牛奶。如今年轻的一代已不相同了。但我仍和自己妥协交涉。至今，和男人在一起我依然先听他说话，然后才谈起自己，我会鼓励他谈工作，我觉得应该如此，如果一个男人在他家中为我做晚餐，我仍然觉得有些好笑。

——关于批评，如果真的是建设性，我会做欣然接受。但我尽量避免亲自去看。如果有人：“她气焰太高，太富侵略性。”我总是会伤心，我母亲有时就批评过度：你的那张照片真糟。……你为什么要穿那件衣裳？我想大多数的人都无法学会克服父母的批评。因此我总是告诉小女儿她做的有多好。

——关于羞怯：我依然有一点自卑感。我走进一间房间，必须督促自己去和大家亲近。我觉得他们并不要我加入他们，现在情况好多了——至少如果我进入房间时，每个人都认识我。我的小女儿在这方面很高明，她大方地亲近别人。

——关于果断问题：在远处旅行时，如果没有同事一起吃饭，我会独自在房间中吃。我不能独自度假，不能单独在餐厅吃饭，也不能一个人参加鸡尾酒会。

有一次我曾经只身参加鸡尾酒会。我到摩洛哥去访问葛莉丝王妃。在访问后我回到小旅馆，正好是鸡尾酒会时间。每个人都在啜饮饭前酒，过的很愉快，但是没有人与我说话。我离开阳台，返回房用餐。

去年在华盛顿新装潢的洛克菲勒宅邸开了一连串宴会，我知道大家都会在场，但是我不能单独前往。我请一位电视主管陪我一起去。

如果我年轻一些，必须去单身酒吧才有人约会的话，那么我永远也没有约会。

如果舞伴抱着我，我可以婆婆起舞，舞姿曼妙；如果男女分开，由一个人独自跳的话，我却一窍不通，毫无办法。这不只是害羞，我还害怕自己出丑。

如果我到陌生的都市，有人给我一个朋友的电话号码，但是我不敢打，同样是因为太害羞。

——关于开口拒绝：有时我会说善意的谎言，说实话和开口拒绝都是件难事。我不喜欢伤别人的感情，因此才捏造借口搪

塞。

工作所带来的好处和改变：“我已不害怕公开表达自己的意见，我不必像有些女人那样畏首畏尾，她们不敢有话直说，我却不必退让。许多女人用小女孩的嗓音说话，以为这样可以使自己更有女人味。我不会这么做。”

我已经改变了，现在我每天喷香水。3年前我就不会这么做。我不再抨击那些所谓的“女人作风”，而且对香水和女人化不再感到罪恶感。大家说我看起来更好，服装考究，似乎温柔了。我已不再担心事业会在明天完全结束，我对生活感到自在，对人们感觉轻松，对自己则更为洒脱。

我母亲说：“阴雨天时怎么办？你应该有人照顾你。”如今我已能回答她：“妈妈，那么现在阳光普照的大晴天又如何呢？”

过了一阵子，你的工作会成为自己的一部分，有时我仍会来回踱步，自言自语道：“那是我吗？”如果我是一个自信而有把握的女人的缩影，那么谁都可以办得到。

以上从这些女人的故事中，我认为可以归纳出一些结论。

不论她们有何成就，每个人都存在着不同形式的问题。

不论问题如何，她们都有一项共同的特质，那就是愿意努力改进。

这种努力带来了成功。诚如芭芭拉·华特所言：“你所做的工作会成为自己的一部分。”角色将不再只是扮演而已，它会成为真实的。

不是必须去做电视明星或杂志编辑，才能成为一位果断的女人。如果你实地去做最简单的果断事情，这些就会成为你的一部分，这种果断角色就会成真。

2. 正视“我心挡着我”

“大家都利用我。”

“当别人对我冷嘲热讽时，我一句话也说不出。”

“我总是问我先生：‘你今天怎么样？’他娓娓道来，我洗耳恭听。但我心中埋怨他从来也不问我当天过得如何。”

“我可以对其他女人发火动怒——但从不对男人生气。”

“我彷徨迷惑，不知何去何从。”

这些话听来耳熟吗？这些是许多牺牲者的情绪感慨之词——这些不同身材、阶层、信仰、兴趣和收入的女人，由于共同的愤恨、惰性、被动和对自己生活或行为的无力感，而形成同一类型。

优柔寡断的七种类型

多数女人有优柔寡断的困扰，原因是：

一、她们生长在缺乏果断的环境中（一位 26 岁的社会工作者告诉我，“我母亲教导我‘思考，但别说出来’，而我则向来依此行事”）。

二、女人永远不去学习做事斩钉截铁，我行我素。由于害怕、自以为是、或所受的训练，因此缺乏主见就成为一种习惯。你浪费时间去满足老板、朋友、家人的需要、指令、甚至反复无常。却不肯花几分钟想一想，“我为什么总是害怕说出来？”……“我到底真正想说什么或做什么？”……“我如何不伤害他人，而让自己感觉好一点？”

性格的特质就诚如德国炖肉一样，有许多配料。犹豫不决的女人则可以分成七种困扰的类型。

一、畏缩的紫罗兰。由于你没有学习为自己辩护，因此无法

表达意见、希望、或拒绝接受最不合理的要求。你简直是鼓励人们踩在你头上，他们对你的努力却很少说声谢谢。你不能肯定自己到底是谁，也不知道自己需要些什么，于是就逆来顺受地过了一辈子，一直觉得自己像是维多利亚小说中的穷亲戚那样看人脸色。

二、害怕的牺牲品。当你想要有所果断时，不论是对朋友有所要求或请求工作升迁，那种害怕焦虑的念头总令你惊吓不已，你不断告诉自己：“我想这么说……那么做，但是我不能。我害怕尝试，如果奏效的话，我会觉得更没有安全感。”当然，在冒险时她必定会感觉焦虑，但是由于内心升起的焦虑害怕完全控制了这位牺牲者，因此她不但逃避了窘迫的状况，也变得毫不果断。

三、假果断。你似乎非常开放、和气、甚至外向，但这种表面的果断却通常缺乏诚实。你的口头禅像是：“接到你的信真是太好了，我正在想念你。”（完全是一派假话，你已经几个月没想过这个人了），要不然就是：“亲爱的，那件衣裳真是太合适了。”（其实你心中在想：“这使她看来老了 10 岁。”）虚伪的果断或许会在社交圈行得通，但在私人生活中由于缺乏诚实，因而造成了距离和误解。通常这类型女人除了最肤浅的关系之外，在其他方面很少深处。

四、希冀整个世界都爱她的女人。你的目标是让每个人——丈夫、情人、孩子、老板、朋友、顾客、甚至上门兜售杂志的推销员都认为你是最好的。因此你极尽能事地讨好逢迎，凡事都满口答应，为别人尽心卖力，对自己却做的很少。你很少去想：“我真的想这么做吗？”反而在想：“如果我这么做了他会更喜欢我吗？”为了追求不断的赞美，你全然忘了最重要的性格自尊。

五、分裂的果断。你在工作上是只母老虎，但在亲密关系上却胆小如鼠。（一个女人对我说：“在工作上，我觉得自己胜任愉

快，我知道要做些什么，并且身体力行。但是在亲密的关系中，如果我说出真正所想的，就惟恐遭受拒绝。”）也许你能对主管表示愤怒，但是面对好友却没办法——或者情形正好相反，“分裂”有其程度的不同。你可以对一项艰难的工作应付自如，与丈夫琴瑟和谐，却不能开除清洁女工。在这一类型中有的女人事事精通，惟独对自己的孩子束手无策。

同时还有一些女人是所谓的“洗脑女人”。你可以对女人言出必行，对男人却毫无办法，不论是依从父母的模式或在学校中塑成的，反正你总是遵从男人至上的原则，把男人的需要作为第一优先，你将自己当成附属品，从不是主体，并且认为生命的重心乃是男人做事，和男人为侣。而妈妈的教诲仍然萦绕心头：“不要做出风头的人，那是男人的事儿。”

六、要诡计花招。你要出女人的小诡计，使用外柔内刚的技巧来，征服别人。你不开诚布公地说出自己的需要，而使用迂回策略。（“亲爱的，你那个到缅甸州度假的主意太好了。”——他根本没说过这句话。那不然就是在床上向他撒娇卖乖，以便待会儿透露你在百货公司购物的惊人账单。这种想要讨好他人的红粉花招，并不是果断，反而是一种果断障碍，因为这些计策限制了你与他人间的亲密度，使用这些方法的女人一般而言自信不高。

我认为这类雕虫小技的把戏是男女游戏的一部分，可是有一件事不但使我明白自己错得多离谱，甚至使我不能享受辛苦得到的成果。

有一天我看中一家纽约珠宝店橱窗中的一只玉镯，以前我先生曾在这为我买过一个小饰物。我走进店门，问了价钱，然后自言自语：“圣诞节要到了，不知如何才能将我先生带到这来。”

店主识破了我的狡猾念头，他建议道：“我们不妨打个电话给他，告诉他我在查档案，发觉几年前他曾买过饰物，或许会对这只镯子有兴趣。”

“好吧！”我说：“但别让他知道我来过。”到了圣诞节，圣诞树下的小盒中装着玉镯，我叫道，“噉！多美呀！你怎么找到的！”

他的眼睛带着受伤的表情，他凝视着我，说道：“我之所以会买，是因为显然你去过珠宝店，而镯子正是你所想要的，但是我却不痛快，这剥夺了我购买圣诞礼物的快乐，这是一个错误。”

我知道他说的没错，圣诞节几乎被破坏殆尽。我只戴过一次那只手镯，甚至看一眼也觉得难过。

根据心理学家安德鲁·沙勒的说法。“有些女人的生命就是一种长期的拖拉迂回。这种间接的手段乃是源于害怕。当你在有力的状况下与人交涉时，不妨干脆有话直说。但是当你必须以间接巧妙的手法来仰人鼻息时，则是一种不安的情况。”

七、操之过急。你的果断变成了过犹不及的盛气凌人。由于过分强调自己的主张，声浪过高，与他人意见相差时大呼小叫，因此凡是你所到之处都会引起混乱。你的看法偏激，用惹人嫌恶的方式表达思想，因此人人都掉头而去。你会失去自己的目标，把每件事都变成一场混战，然后还纳闷何以别人不喜欢你。

3. 性格阶梯教室

学习性格果断正有如去上体操课。

在典型的各种妇女团体中，总有些人样样精通，不论是翻筋斗或竖蜻蜓都很在行，只要求举腿 20 次，她却能做上 40 次。但是如果你像我们多数人一样，那么最初只会感到笨拙无比。你可以做基本的呼吸和简单的肌肉运动，但其他则一窍不通。然后才逐渐使身体为所欲为，并慢慢熟练各式冲刺和弯腰，直到能够完全胜任。你感觉能控制自己的肌肉，不再为不成熟的动作而尴尬，但是举腿还是做的稍有缺点。然而由于眼见进步，因此你明



白有一天，只要全力以赴，一定会克服困难，变得驾轻就熟。

果断同化的过程也是一样。起初你学习怎么做，从小处开始——也就是由目前的情况着手。如果你不能对一位毫不相干的粗鲁推销员大声说话，那么就学习从此做起。然后再用相同的果断技巧和密友或丈夫滔滔而辩。在每一次成功后，你继续改变其他行为，直到终于解决了最难的一项。将此看成一种高低起伏的学习曲线或许对你有所帮助。有时在学习果断的奋斗中会毫无进展，然而后面很可能紧接着高昂上升的曲线，进步的飞快。

拿我本身的案例来说，我首先针对设定的目标来努力，这是我最主要的果断问题，随后证明这并不困难。接着再解决更难的事——对其他他人有所要求。我反复练习，直到几乎变成自动过程为止。不过我仍在致力说“不”。就像举腿一样，每回说“不”，我总会感到别扭、难过和自责。但是现在总算能设法说出那个字——这就是进步。

说到也要做到

在班哲明·富兰克林的自传中，他明确地说出他努力达到的人格目标是熟习 13 种美德：节制、沉默、秩序、决心、朴素、勤劳、诚恳、正直、稳健、清洁、平静、贞节和谦虚。

为了身体力行，他发明了一本“小册子”，并将每一种美德分配一页，在每一页上用红墨水画成七行，每一行代表一天，并在上面标明每一项美德的简写字母。每一周对某一项美德特别注意，对其他美德则一视同仁。他认为如果使小册子保持毫无错误的记号，那么该项美德的习惯便会加强，而相反的恶习随之减弱。这样他或许可以试着把注意力扩大到下一项美德，等到下一个星期时两项美德都会变得无瑕疵。

富兰克林以 13 周为一期——每一周针对不同的美德逐一克服（秩序这一项最令他头疼），然后再周而复始。在他专心于节

制那一星期时，他的错误表如下：

节 制	不要 吃太饱 不要喝 太足	节制	沉默	秩序	决心	朴素	勤劳	感恩	正直	稳健	清洁	平静	贞节	谦虚
		日	*	*	*									
		一	*	*		*								
		二			*	*		*						
		三		*										
		四			*		*							
		五		*	*	*								
		六			*									

富兰克林表示在几年来持之以恒的反复练习下：“我诧异地发现自己犯了那么多错，但是也很满意地见到它们逐一消失……我从未达到理想中完美的境界，但是由于不断努力，我却成为一位更好更快乐的人，如果我不去做的话，就永远也不会如此。”

这件事发生在 18 世纪。那时富兰克林所遵行的许多法则，如今的行为治疗家仍然大力提倡，希望那些想改变自己和生活的人们加以实行。那也就是：深思熟虑自己的目标，先做最容易的事，并做纪录。

为了达到目标，你必须具备特定的技巧，亦即完成目标的技巧。各种不满意的行为会使“无目标”并发症控制你和你的生活。

缺乏以实践作风完成工作的能力。由于幼时的经验和环境（太过于保护的父母，溺爱的老师），使你变成不去切身实践，永远也没有动手去做。你或许养成只有在感觉想做时，才去做的习惯。

当你没兴致时，任何小事似乎都不愿动手。你一直没有这样的观念：你之所以做事是因为必须做，而非心情好。否则在生活中，你永远无法养成良好的工作习惯。由于不懂得安排工作或时间，你拖延不断，终究一事无成。

你让工作控制了你，而不再有其他需要。你或许忙碌不休，使自己没时间闹情绪。要不然就是工作狂，根本不休息。

你让其他人控制了你。由于说不出回绝之词，于是情不得已地许下承诺，或者像个殉道者似的度日，总是为他人做嫁衣裳。

不论是对自己期望太高或太低——总是不切实际。你明知一件工作需要3小时做完，却不自觉地要求自己在一小时内完工。等到办不成时，你变得消沉、失去兴趣，要不然就撒手停止。不过你并未将此和好高骛远的目标联想在一起。你反而会想：“我想这么做，那么做。”继而又想：“我办不到——注定是一败涂地。”这种洗脑会导致挫折的状况，即使最琐碎的事也会变为束缚。

赫伯特·范斯德汉博士说：“借着设立目标和圆满达成，你会知道自己必须改变的特定行为——不论这些行为是如何产生的。树立目标能帮助你在繁琐中挑出最重要的，这样才能决定要在哪儿花时间和精力，长期目标会使你觉得一生自强不息，小目标则给与人人成就感。”

你如何设立目标计划呢？下列的要点或许有所帮助：

一、为自己的目标下定义，询问自己这样的问题。你的目标是什么？如何完成？如何扫除达成目标的障碍？比如说：你想要升迁，但是下一个可能的职位需要你所缺乏的市场知识。你可以在目前的工作上学到吗？你要去上课吗？你如何得到帮助？

二、专心于小目标。根据密西根大学心理学名誉教授诺曼·梅尔博士所言：“设立目标，深思熟虑，问自己对生命追求些什



么，然后再将一生划分成小目标。这也就是，我今天要做什么？”例如说：你的长程目标是做一位果断的人，这将牵出许多小目标。你或许想模仿富兰克林的修身表。（如果真的要跟进，不妨改进技巧——当你行为果断时做记号，优柔寡断时则不记。）并做一个纪录小目标的图表，诸如：“要求帮助”，“说不”，“表示愤怒”。小目标能鼓舞士气，一旦缺乏，就会变得气馁。

三、使目标易于开始实行。一旦目标成形，立刻写下。倘若没有表示斩钉截铁的意图，内容则会流于空泛，使你自以为贯彻实行了。把计划表写得明确实在，不要使用模糊的一般化字眼，像是：“我要停止推诿因循……”“再也不要迟到了……”“要有秩序”……“穿好一点”。相反的，如果你的目标是准时工作，那么就要精确：“9点以前我一定要在办公桌前坐好。”警告：切勿因为写下决定的目标而自以为了不起。你必须起而行，否则你不过是一位空言者罢了。

寻找模范。与同样目标的朋友交谈，看看他们如何应付你即将面临的许多难题，免得你打退堂鼓。比如说，你想重返工作（主要目标），却不知如何处理烹饪问题（障碍）。你和一位朋友聊天，她有3个10来岁的小孩，不论工作和家务都能面面俱顾。你或许会发觉她花了一个月学习如何有效使用冰箱，而且每个小孩每周都轮流一天做晚饭。

将目标化为特定的行动。比如说，你的目标是有一个整洁的公寓，小目标将是春季扫除，将此化成特定的行动：“今天整理橱柜”……“明天整理走廊壁橱”……“星期四将窗帘送出去洗。”

你可以将这种“特定行动”的技巧运用到任何目标上去。在一个实例中，一个女人大学主修戏剧，毕业后立即结婚，10年来一直做母亲和妻子。她想出去工作，但又表示：“我没有一技之长。”于是她设立了一连串的特定行动：阅读求人广告，准备义



务工作的履历表，花时间思考她的才能，后来她发觉自己对艺术有相当的知识。她告诉亲朋好友自己想要工作的念头，最后有一位朋友为她在一所国际知名的博物馆中介绍了一周两天的义务工作。她欣然接受，6个月后，她被雇用为正式员工。

四、不要让他人为你设定目标。有许多人喜欢告诉你如何安排生活，何时离开宴会，为你的孩子选择什么学校，要做什么消遣，你为什么要回去工作，要和谁结婚或不和谁结婚。他们会越俎代庖地表示意见，其实处理起自己的生活，他们也不见得高明。当他们说得有理时，你也不妨聆听就教，但是你的目标仍旧要自己决定。

五、第一优先。在特定时间内督促自己，做特定的事情。当你必须做一些真正重要的事时，将其他的事延至明天。首先设定完成期限，并建立自己的价值体系，加以选择淘汰，你不可能凡事面面顾到，两全其美，因此必须有所选择。

六、利用奇想。你或许一辈子都在做一些白日梦，但总是将这些目标一延再延。为什么呢？有些或许不可能达成（就像我幻想自己会得到诺贝尔文学奖）。但是其他的或许在你的掌握中。我经常幻想自己经营一家文艺沙龙，就像凯拉薇特夫人每星期为阿奈图·法兰斯开两次宴会。当我辞去《17岁》杂志的工作时，我明白自己或许不能像她一样每星期三和星期六便花枝招展、艳光照人，但是每个月我总可以有一个星期六在家里盛妆打扮。于是我就真的开始做了。

七、了解自己的限度，才华和年龄都会影响目标。你到了40岁依然可以学习拉小提琴，但是想要做纽约音乐协会的首席提琴家却为时已晚。如果你缺乏协调感，你不会成为金恩夫人，但是你可以参加网球营，琢磨球技，然而不论你年龄多大，都可以展开事业生涯。一位45岁的家庭主妇发觉自己大多数的时间都在为朋友工作和爱情生活提供意见，这并不是她终生的目标，



仔细思考后，她了解到自己有一股能使他人对她产生信心的力量。于是她注册参加为期3年的训练，立志成为一位业余分析家。

当你全力以赴时，必须接受失败的可能性。一位主妇在当地大学注册，希望获得梦寐以求的大学文凭，却发觉同时身兼学生、主妇和母亲委实不易。她感觉非常失望，只好暂时搁延，等到小女儿高中毕业再说。

八、要明白好的计划要有时间限制。当生命毫无意义，没有任何目标时，你将会危机四伏。可是当你借着目标而活下去时如扶养小孩长大，这也是很不适当的因为孩子迟早会展翅离巢。

如果对于设定目标有问题，以下的两种练习或许帮得上忙。

1. 玩套圈圈游戏。这个游戏我们小时候许多人都玩过，不过你可用此来决定自己真正成就的动机。在房间一端放一根长钉，拿一把圈圈来投。最后注意自己站在何处投掷。

企业心理学家在波士顿的麦克伯公司对生意人做这项实验，他们发现有些人 and 长钉离得很近，因此很容易投进，但随即失去兴趣。有些人站得相当远，几乎投不中，因此没精打采的。但是有些人的距离不远不近，恰到好处，不但投起来有趣，而且有机会投中。有高度动机的人设定的目标会有挑战性，但是在能力范围之内，这样至少有一些会很快实现，使你得到“成就的回馈”，经历实现目标的成功。

评定你在投圈圈游戏中的距离，并加以改变，如果你的目标不难，那么就使它变难一点。如果太困难，就变得容易一些，让你做的到。

2. 反问自己，“我希望成为什么样的女人？”桃乐茜·沙斯坎德博士是纽约大学教育心理学副教授，她使用理想的自我形象来做信心训练，而目标则是“肯定的本人和进步的自我评价”的产物。



理想自我形象 (ISI) 练习

A. 闭上眼睛，想像出理想自我形象所拥有的特质。女人通常会选择下列的特质。“非常有感觉”，“能接受恭维”，“能表示愤怒”，“非常镇定，临危不乱”，“情绪稳定”，“工作干练”，“与自己相处得怡然自得”，“对付出与接受有潇洒的看法”。

如果你想不出什么特质，可以经由欣赏的女人联想出一些个性，贾桂林·欧纳西斯的魅力，沙娜·亚历山大的聪慧，凯萨琳·赫本的勇气和冷静。

B. 到书桌那儿，将你想到的立刻写下，要记得非常详细，包括你喜欢的长相，希望精通的知识，以及想要拥有的个性，至少列出 20 条。

C. 重写一张表，依照重要的程度依次排列。你现在有其中一项特质了吗？你非常的镇定，但不是很有感觉吗！你如何发展自己已经拥有的品质？如何减少你的个性和理想特质间的差异？将内容减为十条左右，把不可能做到的划掉。比如说我希望“精通机器”，但是我在两年之内弄坏了三具果汁机，修理烤面包机时几乎被电死三次，因此这个目标对我而言显然是空中楼阁，毫无希望。

对理想自我形象努力去做。下定决心达到这些目标，就像富兰克林一样，白日梦和空想都不会使你获得理想自我形象。现在就开始对其中一项特质着手进行。如果是“漂亮一点”，就去参加化妆课；如果是“求知好奇”，那么阅读报纸的副刊，或者去图书馆借两本新传记。

当遇到不知如何处理状况时，就问自己：“我的理想自我形象会怎么做呢？”“如果有人要抢我的功劳时，我的理想自我形象会怎么办？”“凯萨琳·赫本在我的情况下会如何做？”

九、用报酬来加强达到目标的决心。这是阿诺·拉萨若斯博士教导珍·葛里汉的原则。珍是一位不快乐的离婚女人，她登门



求教乃是因为混乱的公寓令她沮丧——一大堆脏碟子，没填好的税单，没看过的杂志和报纸，“整理好要花上一辈子，”她说：“我连想都不敢想。”

拉萨若斯博士说：“我们设定了一串小目标。每星期她必须做一件工作——比如说，第一件工作是清洗整理所有的衣物。不过我们增加了一项附带条件。珍收藏艺术书籍，那是整幢公寓中惟一干净的东西。倘若碗盘没有清洗干净，那么她必须毁掉一本珍爱的书。如果洗好了，她可以买一本新书。第二星期，她得意洋洋地带着了一本全新的毕加索书册进来。收拾一共费了6个月，她曾故态复萌，撕毁了几本书，但是她保持上风！到最后她拥有了一套新的艺术图书。”

设立自己加强决心的系统对达到目标颇有裨益。你可以：

每星期五下午放假。一位苦恼的主管发觉自己深受工作压力之苦，因此她决定了新策略，她说：“如果我全神贯注工作4天半，我压抑住工作优先的想法，暂且将之搁置一旁。我在午餐时去做头发，写私人信，下午打一些私人电话，有时只是瞪着墙壁思考。”

开始你一直想学的课程。

买一些你很久想买的东西。

每星期六上博物馆。

你可以使自己的奖品愈来愈难得到。起初付1张钞票，然后3张钞票，最后以所有的钞票去得到你的礼物。要不然就积点数。脑中却得牢记：如果我没有达到目标，就得不到报酬。

你可以奖励自己，或者由他人鼓励。每当你向目标推进一步时，叫你的丈夫、情人、孩子、朋友来赞美你。若是毫无进展，则决不表示意见，如此可以坚定你的进步。除了赞美之外，其他人对我们的信心与看法可以当成一种自我充实的预言，以帮助达到他们心目中我们所能做到的目标。最伟大的女高音歌唱家西洋

泰·普莱兹的第一个工作是当女仆，她的东家却预测她会成为熠熠明星——普莱兹小姐深信不移，这就是自我充实的预言。

根据柏金森定律：如果将机会增大，那么你会随之扩大填满。

勇于开口

你是否曾在一家富丽的法国餐厅点了一道烤牛排，在端上桌时，偏偏少了胡椒。你是否会搭了一辆恶司机开的计程车，兜了大半个圈于才抵达目的地，在忍气付了小费后，他还抱怨：“小姐，载你这种乘客，我永远都发不了财！”在国外旅行时，你是否原以为要在漂亮的别墅度周末，然而却安置在洗衣店对面的小鸽子笼。

在这些相似的情况中你会怎么办？如果你是那种缺乏果断的女人，则会忍气吞声，逆来顺受。

为了治疗这些果断问题，自我肯定训练提供了一种行为作业的方法。治疗家指派某些差事——有些是在商店、餐厅、戏院、超级市场所发生的情况，其他则是与朋友、同事、丈夫和亲戚的人际关系。然而这些作业的先决条件是：只知道自己该做什么并不够，你必须在生活中切实施行果决的行动。这些作业的目的在于让你以有组织的方式开始果断的行为。

以下的自我肯定作业能帮你开始果断的生活方式。先从容易的着手，在知道自己可以斩钉截铁地采取独断行动后，你就会明白其他事也可一样迎刃而解，把下面的作业当成范本。然后找出最适合自己需要的方法。

行为作业

- * 在与个人无关的状况下提出要求。
- * 在商店中询问未标价的商品。
- * 如果在开车，但不太知道如何走，至少停下来问两次路。



* 在第1星期内到商店要求兑换10元的零钱，什么也别买。第2星期换50元，第3星期换100元，同样也不买东西。这并不是要你收集零钱，而是训练开口的勇气。

* 翻阅报纸的分类广告，找到征人的电话，练习说：“我看到你在时报登的求人广告，你可以详细说明一下吗？”

* 如果你不大会谈生意，比如是和别人交涉汽车这种事，那么去一家修理厂，找人估算修车费，即使你不打算修理也无妨。

* 把自己放在第一位。

* 每天在家中为自己做一些事，就算看畅销书这种简单的事也行。一做再做，直到你没有罪恶感。

* 在这星期中，至少花4小时到外面享受。

* 到商店中为自己买东西——不是为朋友、同事、丈夫、孩子或婆婆。

* 参加进修课程——打字、财务或会计。

* 告诉老板你需要2小时办私人杂务。倘若男主管觉得女职员喝咖啡或午餐时间过长，便因而认定女人的特性是轻浮和饶舌。那么这种方法对你尤其有好处。

* 打破模式，突破僵局：

* 做一件你拖延很久的事：安排体检，整理相簿，写信给拖了6个月信债的阿姨。

* 开自己的银行户头。

* 志愿参加义务工作，要求工作的责任加重。

* 做社交接触。

* 和久违的朋友联络，约时间见面。

* 挑一位朋友，连续3个周末都和他一起共度。

* 和陌生人攀谈。一位家庭主妇因此而完成工作，并交到好友。琼安参加进修学校，有一天她在冰店喝果汁，与邻座的女人交谈。琼安说：“她像我一样——一位中年主妇，想要离家外出



工作。我们彼此喜欢，我想她正是课程中拍摄电影的最佳主角人选，于是我对自已说：‘何不问问她是否愿意拍我的电影呢？’最后我说：“你愿意参加我的电影演出吗？”并解释这是我主要的计划。她回答：“好呀！不过若是你讨厌我或我烦你的话，咱们就罢手。”于是我们拍起电影，并成为莫逆之交。”

* 在下星期中提议两次社交机会。比如说，邀请一对夫妇来家里吃饭，提议与同事一起午餐，邀请一位体操班值得交结的女子一同喝咖啡。

* 邀一位男子外出约会，如果他拒绝，别气炸。

* 在单身酒吧中发动交际。这是治疗家最喜欢用的一项行为任务。

* 试着与你敬佩的人交朋友。在写“第2位妻子”的期间，我访问著名的女律师茱莉亚·皮里斯。她不但给我两小时的访问时间，甚至主动谈到再婚的法律问题。她渊博的知识和温馨的态度给我留下了深刻的印象。几个月来，我在想“我希望与她交朋友。”但随即打消念头，“她不会对我有兴趣的。”

有一天我鼓起勇气给她打电话，我对秘书说：“我叫琴·贝尔，曾经访问过皮尔斯小姐，不过她或许不记得我了。”

但是她记得：“琴，真高兴听到你的消息，书进行的怎么样了？”

我硬起头皮说：“6月出书，但我并不是因此而打电话，我很喜欢与你相处，你对我很友善。我想约你出去午餐。”

一阵沉默。

我想完了。“当然，我知道你很忙，因此……”我的话无奈而终。

皮尔斯小姐插嘴：“你的邀请使我大吃一惊，过去一年中我接受了40次访问，但是没有一位记者写一封谢函，更遑论约我午餐，我很乐意。下星期三怎么样？”



于是我们吃了一顿愉快的午餐，在啜饮咖啡时，茱莉亚邀请我和先生一起参加她星期六开的鸡尾酒会。我犹豫片刻，说道：“要在别处做专业演讲，一直要到7点才能抵达。”

她说：“让他自己来好了，你5点先到。”

我又变得吞吞吐吐：“你要我一个女人家落单吗？”

她笑着说：“我们会照顾你。”事实也正是如此，我和纽约的法律界男士相处融洽。第二天有3位客人打电话邀请我参加聚会。（他们都说：“能遇见不是律师的人真好。”）茱莉亚和我成为好朋友，我们经常在星期六下午通电话：“今晚有事吗？若是没事，我来烧几道菜。”最近她告诉我：“真不敢相信我们才认识3年，我感觉好像与你相识一辈子了。”

我们的友谊温馨自然，彼此都受益良多，这都是因为我勉励自己打电话给她，其实我心中的不安却在说：“她会在你身上看穿什么呢？”

你应该寻找机会练习做一位果断的女人。比如说：

一、当侍者将你带到不满意的桌子时，要求换一个座位。

二、下一次当你在餐厅叫的食物送上来时，若是发觉不合意，立刻退回去。这包括你叫的烤牛肉烧焦了，牛肉太老。不要说抱歉，只要坚定地说出毛病在那里。

三、找机会给大男人主义者一点颜色看。比如说：你和丈夫一起购物，店员只招呼他，不理睬你。你可以这么说：“请对我们两人解说，使用洗衣机的人是我。”

如果你为自己买贵重东西，售货员若是问：“你先生做什么？”请拒绝回答。说道：“我用自己的钱买东西，又不是花他的，你无权过问这个问题。”如果对方坚持，就到别处去买。

四、找机会请人帮你一些小忙。比如：一位大公司的装配员不好意思在上洗手间时请别人帮她做一下子。后来她接受纽约行



为治疗机构的治疗，他们逐渐训练她。第一步：要求一位同事：“我看窗外时，帮我做 30 秒好吗？”第二步：“当我去拿文具时，帮我做一分钟好吗？”第三步：“我去喝杯咖啡时，帮我做 2 分钟好吗？”后来她就可以去上厕所了。

五、当推销员、同事、朋友占你便宜时，将之视为练习果断的机会。对拼命推销的店员，你可以说：“这不是我要的，以后有机会再来。”对分给你一间小房间的旅馆经理说：“这间实在闷死人了，还有没有别的？”对高声喧哗，打扰思维的同事说：“可不可以小声一点？我无法工作。”

六、下一回当父母或丈夫批评你运用时间或带小孩时，表示异议，不要哑口无言的傻坐。

当你做这些自我肯定作业时，或许会暗忖：“太难了，为什么要做呢？或许我该保持原状，一成不变。”

这时就该记起哲学家威廉·詹姆斯在《心理学原理》一书中所言：“每天做一些并非必要的善事，使你保持精力充沛具有尽力的潜能。也就是在一些不必要的小事上表现出英雄气概和苦行者气质。每一两天做一些宁可不做的事，这样到了紧急时刻接近时，你会发觉自己不再紧张，能裕如地面对考验。”

敢于说“不”

有一天剧作家莫斯·哈特与加森·卡尼说话，哈特询问卡尼对第一女主角的真正感觉，卡尼表示自己并不中意，但编剧喜欢她。“别用她。”哈特坚定地对卡尼说，“不要同意，好好听我的话，我一生中所犯的错误，全是在我该说不时却说是在的情况下造成的。”

拒绝的能力是果断的重要条件，大家总是在要求你——不论是老板或配偶、陌生人、同事和室友。如果你觉得在该拒绝时却说不出口，那么就是让别人操纵你的生活。

的确，在启口说这个简单的“不”字时，女人尤其觉得难堪。

韦氏第三版新国际字典对“女性化”一词的定义是：“接受行动……被动”。许多女人自认所谓的女人味就是优柔寡断和被动。有些人觉得慈爱普施是女人的本分，总是先照顾他人的需要，把自己放在后面。不论别人的要求多不合理，对她们而言答应比拒绝来得容易，而且不会有罪恶感。

由于一辈子都当二等入，因此对自己做决定的能力也缺乏信心。她们认为：“我怎能不同意呢？他比我知道的多，我的意愿不值一提。”有些人不说拒绝，是因为觉得这会引发争端，或招人讨厌。有些顽固的死脑筋甚至认为女人吃亏是天经地义的事。

如果你不表示拒绝，就会产生沮丧、懊恼，甚至发神经病的结果。

摆脱缺乏自尊的感觉。比如说：安·吉若德结婚6载，有一个5岁女儿，一位朋友打电话请求帮忙。“安，你可以帮忙我们脱身，我和先生要去欧洲3个月，你照顾辛西亚好吗？”

安勉为其难地答应，心中知道自己犯下错误，后来的结果真叫人焦头烂额。12个星期来她得照顾一位16岁的少女，不但要洗衣烧饭，还得处理迟归外出以及约会问题。她不赞成女孩的某些约会，但又无权禁止，此外还要面临离婚父亲的压力，他认为目前是赢得孩子敬爱的最好时期。

安说：“我必须应付这些青少年反叛问题，造成家庭紧张，险些毁掉我的婚姻，以前我一直婚姻幸福。孩子很黏人，甚至和我的小女儿争风吃醋。我什么好处也没得到，我甚至没安排辛西亚帮忙家事，这完全是因为我不会说‘不’，最后朋友归来，女儿返家，我们几乎很少再碰面。”

赫伯特·范斯德汉博士说：“无法拒绝是造成年轻女郎滥交的主因。我在临床门诊中不知看过多少例子。这些病人并没有将



此看得很严重，她们解释说：‘这年头想要受人欢迎就得上床，’要不然，‘如果我不肯，他不会再约我出去，’于是她们乱搞男女关系——然后自怨自艾。”

由于盼望世界爱你，因此你没时间去做想做和必须做的事。比如说：不久之前我正面临一家大杂志的截稿期，但偏巧收到一位法国朋友的来信——只是泛泛之交。她写道：“我刚好有机会搭包机来美国，可以在府上打扰吗？”

这对我非常不方便，除了杂志的文章之外，我还有许多工作待办。况且家里没有客房，不过书房有一张沙发床。

我无法说不，于是自我解释：“唉！真可怜，她有机会来，却没有钱。”我立刻回信解释情况，表示她或许住得并不舒服，但我们愿意招待她一阵子。

妮可带了5个皮箱抵达，从那时起，我的生活成为一场恶梦。电话铃不断的响起，全是找她的。我无法进厨房，因为她就睡在隔壁房间。她的内衣挂在我的椅背上，并且大喝我的酒。

三星期后，我感觉快要崩溃了，因此问道：“妮可，你的机票期限多久？”

她回答：“45天。”

我知道必须采取行动，否则会发疯的。两天来我左思右想，最后终于说：“妮可，我们不大方便，其他朋友有空房间吗？”

她耸耸肩。“当然有，为什么不早说呢？我有很多朋友有空房间。”两天后她搬入四海俱乐部，那是一家专为女宾服务的豪华私人俱乐部。后来她在纽约期间没有打过一次电话来，回家之后也未写谢函。我这一个月的电话费高达平常的5倍。

由于不会拒绝，这不但未能使她更喜欢我，反而失去一个朋友，并且多付了一大笔电话费，因为我没胆向她讨回。更糟的是我那篇文章完全失败，不但迟交，而且惨遭退稿，这可是生平头一次。

不要与自己的顺从妥协。你非但不面对自己的弱点，反而唯诺应允，因为这要比说“不”容易。例如继母外出休假时，总是由我照顾小狗，我有说过：“不！叫丽去做，她又没上班。”这句吗？当然没有，我会解释：“如果我拒绝会伤了她的心，她要我照顾布尼。”在受过自我肯定训练后，我终于拒绝照顾布尼，并惊讶地听到继母说：“噢！没关系，我将它托寄在兽槛好了。”

由于没有实话实说，你和他人到头来去做两人都不想做的事。例如，你丈夫说：“我们去看电影。”你说好，其实心中却想看新小说。但你以为他想去看电影，事实上并非如此，他想看的是电视球赛，建议看电影只是要讨好你。这种不诚实阻碍了沟通。

你自己让其他人利用你。如果你向来是老好人，志愿做没有人想做的杂务，人们自然会说：“让她去做好了。”

有时候人们希望你说“不”，但是当你没有拒绝时，反而会感到失望，在与孩子的关系中尤其是如此。要不然就是配偶期望你设立限制。比如说，你丈夫热中于交际应酬，他或许希望你说：“不！我太累了，不想去。”这将限制他过于活跃的社交生活。

你让愤恨之情高涨，一生都对他人充满敌意。事实上，你是在对自己生气。

你不必一辈子做个唯唯诺诺的人。威斯康辛大学的研究证明：说“不”是一项可以学习的技巧。

一、一开始回答时便说“不”。如果不这么说，你会以“或许”或“好吧”来结束。

二、用坚定的声音回答。如果你低声说出，语气犹豫，那么所说的话与声音将是两回事。其他人会逮住机会。

三、回答简明扼要。如果你解释了半天，就变得心慌愧咎或



感觉被动，并开始投降。你要做到言简意赅而诚恳。

例一：你母亲要你今年回家一趟。但是由于假期有限，你想要做别的事。

错误的方法：“噢，妈，我还不能肯定计划，不过我会设法回家。”

正确的方法：“不成，我办不到，我要留下来，在周末时到海滩小屋去。”

例二：你在赠品部门工作，一星期中总有人不断要求把小礼物送给同事。你甚至不认识那些人，并感觉受够了。现在又有人要求送给一位陌生人，并且不愿付账，你如何说“不”？

错误的方法：交钱。

正确的方法：“不，我甚至不认识她。”或者：“不，这是本周第三次赠品，这次不算。”

四、不要让焦虑使你说不出拒绝之词。比如说，你与男友同意分手，不再见面。你对他没有兴趣，他打电话来约你外出，合适的对话应该像这样。

他：“琼安，我想见你。”

琼安：“我认为彼此不该再见面。”

他：“我改变了。”

琼安：“不，我真的不想再见到你，也不想再谈下去。”

如果你不坚定，则会发出这样的讯息：“我不确定，我可以被说服。”举例的对话很诚实，而诚恳通常奏效。

五、不要发出重复的讯息。比如说，海伦有一个即将高中毕业的16岁儿子，他想开个宴会，招待毕业班30位同学。他们的对白如下：

他：“我要为毕业班开个派对。”

她：“什么样的派对？”

他：“夜间派对。”



她：“在乡下举办吗？”

他：“他们可以留下来过夜吗？”

她：“有男有女吗？”

他：“当然。”

她：“你们可以白天在纽约举行。”

他：“不行。”

她：“有何不可？况且你根本不能举办。”

他：“你不必在场。”

她：“这是我的房子。”

他：“我不懂为什么我不能开派对？”

她：“因为我不想负责。”

在这段对话中，海伦犯了两个错误：她没有坚决拒绝，而且想说服儿子不该开派对；她未能遵守法则：“不！就是不。”

在自我肯定训练之后，她能有下列的对话。

他：“我能开派对吗，”

她：“不！不能。”

他：“为什么？”

她：“因为我说不。这太没道理了，你才高中毕业，我不能负责。”

他：“大家都在盼望。”

她：“答案是不行，让别人去举办好了。”

六、你有说“不”的权利。你有权告诉婆婆你不能为她跑腿办事，也有权不借钱给亲戚，更可以严拒登门卖杂志的推销员。

你也有权保持自己的作息——虽然这与别人的不同。拿我来说，我很少订午餐约会，我从一大早工作到下午3点。因此我常有以下的交谈：

朋友：“我们午餐见面。”

我：“不！不行。”



朋友：“为什么不？”

我：“那时候我要写作。”

朋友：“噢，你哪时候写都可以嘛！没什么关系。”

我：“不！不行，对我很有关系。”

你甚至可以拒绝工作上不合理的要求。一位自我肯定训练班的同伴告诉我她的故事。她是一位社会工作者，3天前将一位焦虑孩子的资料送给医生。医生要在中午向一群住院医生解说这个病例。他将她叫去，说道：“嗨，我没有时间把资料看完，你赶紧把问题的症结摘出来。”

她回答：“不，我不能这么做。我要去看自己的病人。我把资料送给你了，你自己去看。”她又说：“在自我肯定训练之前，我会放下一切工作，去帮他的忙。”

七、练习。想一想最近发生的五项不合理要求，再想想你如何以更好的方法去拒绝——更坚定、直接而诚实，并写下可能发出的回答；使用录音机也很有助益，将“不合理的要求”录在带子上，用最喜欢的方式回答，然后聆听自己的反应。反复练习，直到满意为止。

八、有所准备。事先准备好各种类型的方式来表示拒绝将会有所助益。有些对我相当有效。“不！我工作太繁重，无法接受。”……“不，我已做的太多了，给别人一个机会。”……“不，我就是不能，我已经接下了其他事。”

记住，你不必立刻说“不”，如果你不知道该如何作答，可以要求时间思考。由于我自己也很难说“不”，因此经常使用这项技巧。然后练习回绝之词，直到自信有能力说的出口。

九、当有明确理由答应时，不必拒绝。说“不”的艺术并非变得自私自利。你必须凡事考虑，包括别人的感觉和你对他人的感觉，这是一种慎重的决定。

比如说，最近我邀请继母到纽约来庆祝母亲节，吃完中餐后



去看芭蕾舞。她接受了，然后又说：“咱们不要出去吃中餐，何不做蛋白起司酥。我们在你家里吃饭，我还可以看看你的新椅套。”我原先计划在前一天晚上开个宴会：做蛋白起司酥不但很麻烦，而且我还要在宴会后立刻把家里收拾的干干净净。我不想煮中饭，希望和她去餐厅舒服的吃一餐，但她的需要比我的重要。因此虽然我想说不，但还是心甘情愿的答应，这是出于选择。

十、当你想说“是”时，千万别说“不”，这会将事情带到另一个极端。我有一位好友是成功的报业人员，她告诉我说几年前，她得到华盛顿一家报纸的编辑工作。那时她与丈夫住在芝加哥，她回忆道：“我甚至根本没告诉吉姆我得到该项工作，只是迳自拒绝，并非是他不肯，而是我自己断然回绝。真是疯狂。一年后当他告诉我说他经常梦想住在华盛顿时，我觉得自己像傻瓜。”

如果你有说“不”的困难，那么不妨现在就开始练习。等到下一个月，当你感到迟疑时就开口说“不”。不论是你的孩子、配偶、小姑或大学好友对你提出不合理的要求，你都要坚决拒绝。你将发现事情变得愈来愈容易。

切记，在这方面有困扰的并非只有你一个人。当36岁的伊朗皇后在美国接受访问时，她谈起生态学、女权、艺术和教育。她说：“要处理这么多事并不容易，很累人的。当我疲惫时，会食不下咽，感到沮丧……我必须学习说不。”

甚至连皇后也有说“不”的困扰。

“我说”的妙用

最近一位年轻记者爱丽丝·尼尔森来访问我，我谈起多年前的故事：当时我得了内耳感染，病倒了，发着高烧，并且独居在商业区。由于地区隔离，没有商店肯送货来，而我又病的无法为



自己烹饪，所以吃成了个大问题。多年来朋友生病时，我会送鸡汤，但是当我需要时，这些朋友并没有带食物来看我。他们的漠不关心使我受到很大的伤害并深感愤怒。几年后当我向丈夫抱怨时，他问：“你为什么不开门见山直说，叫他们带食物来？”我从未想过对他人有所要求。

访问后大约一个月，爱丽丝打电话来，“真是不可思议，”她叫道：“我感冒卧病在床，想到了你的鸡汤故事，于是打电话给一些朋友寻求帮忙，我说：‘我病了，孑然一人，需要帮助。’那天晚上一个朋友带来一只鸡，另一个人送来烤牛肉，还有人在我床边留下三本侦探小说，甚至有人送我美丽的郁金香。做事果断真奏效。”

如果你不告诉别人，他们怎么会知道你需要什么或不需要什么呢？正如我一样，许多女人不会使用“我”字。女人或许以为使用“我”过于自我本位，如果她们说出自己想要的，其他人不会聆听同意，也不会喜欢她们。社会却教导她们使用“卖乖讨好”，“女人诡计”等手段。所以结果变成女人用间接方式达到目的。

她们玩这样的把戏：

谄媚：你说：“你要去希腊度假的主意太棒了。”（你试着让丈夫认为这是他的想法，其实那是你的。）

忍受：你不坦白要求丈夫洗碗，反而连声叹息，眼光下垂，意图表示：“我为你做了那么多事，你为什么不替我代劳一回呢？”

惺惺做态：你问：“今晚咱们去哪一家餐厅？”你明知自己盼望意大利食物，想要到安吉罗餐馆。

操纵手腕：你问一位好朋友：“今天你会到第5街附近吗？”（你想要她为你买袜子。）

故意破坏：你在一家零售店工作，老板要求你开始在星期六



上班。你非常不乐意，却闷声不响，没有抗议。但是你一点都不努力销售，星期六的业绩很低。你希望他知道你最好是从星期一工作到星期五。

这些把戏或许暂时有用，但通常迂回间接的后果相当严重。

1. 冲淡了自己的讯息。你对一个男人说：“我听说下星期有一场大的演唱会。”他也许回答：“谢谢你告诉我，我尽量安排去看。”到头来你并没有约会。假如你直接说：“我听说下星期有一场演唱会，如果你有空的话，我很想和你一起去。”你或许得到约会，也可能落空，但是表明态度，将获得答案。

2. 误以为别人能看透你的思想，了解你的心事。比如你说：“你对周末有何计划？”却不说：“我想约你去海滩小屋度周末。”你表达的含糊间接，必须由别人去寻找留下的线索。如此一来，你就有被误解的可能。

3. 隐瞒住自己的身份。你说出自以为别人想听的话，我在《第二任妻子》一书中便犯了这个错误。我恨我丈夫的前妻（我从未正式见过她，只有在毕业典礼和法庭上打过照面）。我恨她是因为我辛勤工作，她却得到终生的赡养费，三个小孩也让我受到许多伤害。但是我会书中说过一句吗？不！我只字未提，惟恐别人认为我是个“烂女人”，“和前妻做对”和“恶后母”。可是由于压抑自己的感觉，不使用“我”来叙述，结果写了一本二流的书。

4. 误认为脾气发作能表达内心的感觉。但是发怒通常是由压抑感觉引起的。如果在怒意到达沸点前，你能诚实表达自己的感觉，你将很少有机会大发雷霆。

“我说”的使用

鼓励女人认清诚实、坦白、磊落与直接的价值。你直接追求目标，不必等着看其他人是否落入你的圈套。“我说”的技巧能



帮助你表达诚实而适当的感觉，“我说”这个名词是我发明的，取自心理学家安德鲁·沙勒的术语“感觉说”，这也就是“说出自然感觉到的情绪”。这种方法能帮助有表达障碍的人。

一、说出心中想说的话。安德鲁·沙勒写道：“当社交礼仪和伦理传统不违背我们的感觉时，对其加以尊敬并无伤害。但我们在心有所感时则必须停止事先想好的客套话，说出自己的真正的感觉。当一只猫咪快乐时，它会呼噜低鸣。当一条狗伸出爪子时，它会大叫。放开压抑，尽情随心所欲。”

二、说出你的感觉。在很多时候说出自己的想法非常重要，但是思考——说话并不能表达感觉，谈论你所想的并没有表现你自己。感觉与思考的特性有所不同。

1. 感觉的动词

珍爱 宠爱 同意 享受 得到欢愉 羡慕 盼望 关怀
恨 不喜欢 憎恶 轻视 想要 爱

2. 思考的动词

假定 猜想 想像 了解 相信 结论 推断 推论
臆测 思想 就这么办 以言语表示 言论 研究问题

三、尽量使用“我”，并在后面接感觉的动词。

“这一回我要付账。”

“我喜欢熟牛肉。”

“我讨厌某议员——以及他的看法。”

“我为你昨晚说的话而伤心落泪。”

“我很想见你。”

“我为昨天对你说话的态度而难过。”

“当你满怀敌意时，我很怕你。”

“我讨厌你母亲在我家对待我的样子。”

“我不在乎你老是迟到。”

“我爱你远甚任何人。”

四、如果你对使用“我”有困难，两种训练法也许有帮助。

1. 在一天中计算使用“我”的次数，不妨买一个计数器，每回说出便计一次，并将数字结果记下来。

2. 尽量使用下面三种句型：

* “我同意你所说的”……“我不同意你所说的。”

* “我要你这么做”……“我不要你那么做。”

* “我要这么做”……“我不要那么做。”

从最容易的开始，每天记录下来，一星期总计1次，几星期后分析你的进步。

使用“我说”并不会使你变得自我中心，反而让你说话直接而自然，除去面具——

28岁的离婚女人吉蒂两年来和一个男人保持关系，他却不能付出，也说不出“我爱你”。她说：“他知道自己困难。他对我说：‘如果我说出来，会显得娘娘腔。’我不断告诉自己：‘吉蒂，你为何与这家伙在一起，他什么都没给你。’当我与他在一起时，我却保持沉默，我说不出‘我要……’但是自我肯定训练班让我了解自己的感觉相当重要。最后在反复预演之后，我说出‘我希望多得到一些。’”

吉蒂终于说出自己的需要，男友粗鲁地回答：“我不能付出，你去从别人那里得到吧！”吉蒂感到痛苦，但同时也有了一种自信和自尊的新感觉。她说：“我头一次表达了自己的需要。我和他之间结束了，但是对自己的感觉很好。”

玛琪和一位她很喜欢的男人约会，这时一位纯友谊的朋友打电话来说：“我在市区，需要一个地方过夜。”玛琪推掉约会，让朋友睡客厅的沙发。她的男友非常失望而生气，不明白她为何反悔。玛琪了解到自己对两个男人都没有说实话。她没有对男友说：“这人是我的老朋友，他现在需要我，我要帮他的忙。”她也未对朋友说：“喂，我现在正与一位动心的男人交往。如果我让



你留下来，我就不能见他了。所以咱们还是改天再见吧！”

但是玛琪学会了，等下一次朋友打电话到她的海滩小屋，表示想过来度周末时，她回答：“不，我有客人。我星期六回市区，下星期想见你，你哪一天晚上有空？”

一位 50 岁的女人当了一辈子的完美妻子，她帮助丈夫拿到博士学位，抚养 5 个小孩，专心家务，没有一技之长。最后她发觉自己的愚昧和卑屈，于是决定开始从事看护工作。但他反对：“你不会有时间和我一起外出旅行。”过了 30 年，她终于开口说：“我要有自己的事。”但是为时已迟。不久他和同行的一个女人恋爱，离开妻子，她拖了太久才说：“我要。”

五、当内心骚动时，不要假装同意。使用这样的句子：“我觉得受伤难过”……“我不喜欢你所说的话”……“我觉得你无权对我这么说。”

人们经常并不知道他们惹你生气，在自我肯定训练班中，一位年轻医生在表达愤怒方面有很大的困难。以前当她与丈夫吵架时，她完全无法表达感觉，解决方法则是用枕头蒙住头。下一个星期她对自我肯定小组报告：“我再也不用枕头蒙头了，我要说出自己的感觉。”她说到做到，而她的丈夫说：“知道哪里有错，内心真是轻松解脱。”

在另一个例子中，我的表姐不断地批评我的写作。她连形容词和副词都搞不清楚，却偏要发表高论，我对此恶绝深痛，但从未表示出来，有一天在电视露过面后，她打电话来。“我在电视上看到你了。”她兴奋地说。

我静待下文。

果然挑出了毛病，“你的声音不像平常那样。”她说，“你昨天露出牙齿了吗？”

在受过自我肯定训练之后，我表现出自己的感觉。“黎娜，听好。”我说，“你不断批评我，这使我感到受伤。你对书或电视



都一无所知，但偏偏滔滔不绝。你不知道这对我的影响，我要你住口，除非说一些好话，否则还是免开尊口。”

从此以后她没再说一句难听的话。

六、在表达感觉时，确定自己能适当地表达。直接表达感觉并不意味着完全失去控制。

七、在表达感觉时，确定自己了解要求与命令的区别。这与你发问的方式无关，而是在于你是否给其他人拒绝的权利。如果你说：“今晚我想吃中国菜，你觉得如何？”这可以是要求，也可以是命令。如果对方说不，你觉得失望或不悦，这是要求，虽然你不喜欢答案，但你承认他人有拒绝的权利。如果你的反应是愤怒沮丧和羞辱的感觉，那么这是命令。你在想：“他应该答应。”你不认为他有说不能的权利。遇到这种情况，你反问自己：“我认为其他人有拒绝的权利吗？”

八、言行一致。“我说”牵涉到肢体和面部语言。

1. 眼睛接触。直视你说话的对象，不要投出羞怯的瞥视。你不必瞪眼，但眼睛瞪住他的脸，而不是垂首看着地上，或投向门口，伺机而逃。

2. 脸上的表情和感觉一致。表达愤怒时不要嬉皮笑脸。当你说“我在意”时，不要看别处。在示爱之时，不要显得阴沉郁闷。

3. 抬头挺胸。你站立的姿势影响你对自己的感觉，如果你垂头丧气，弯腰驼背，就会表现出犹豫不决和被动。如果你仰起头，双脚坚定矗立地面，眼睛平视对方，你的身体则明示果断风范。

4. 做姿势。像法国人一样用手和双臂表达感情。你可以敲桌子表示强调，用双臂环抱他人表达温情。进入一间房子后与人握手。如果你双手僵硬不动，会造成顺从的印象。

5. 使你的声音有力而坚定。有些人以为轻声细语才是温柔，



但贾桂琳·欧纳西斯则非如此。事实上嗲声嗲气的女人经常惹人讨厌。歇斯底里的高度尖叫，单调和刺耳高亢的声音也该避免。用录音机录下自己朗诵诗和小说的声音，听听看到底如何。如果不喜欢自己的声音，设法改善。你可以说话清晰坚定，但仍然有女人味。

6. 服装是表达自己的另一种方式。某些服装可以表达自我肯定。当我忧郁时，就会换上红色裤装。这使我信心十足，穿上后我更容易说出“我要”……“我不要”。

借着练习“我说”，你会学到表达感觉的技巧。到最后则不必练习，技巧会变得自动自发，你自然会说“我要你如何”或“我不要你如何。”

一位自我肯定训练班的学员说：“以前我和男人直话直说会觉得内疚。但最近我和一位亲密男友直言无隐。我们一起计划度假，但他不愿详细计划。我对他说：“喂，我要你告诉我如何安排，我必须知道。”

你太咄咄逼人了。”他说。

“不是，”莎莉回答，“我只是果断。”

于是他做了计划。

角色扮演

当《17岁》杂志把我革职时，除了遣散费之外我还设法多得了4661元。我之所以得到是由于：1. 我去要求；2. 在要求前，我和丈夫花了3小时事先预演要求的情况。

诚如我在导论中所言，在《17岁》杂志工作的最后一年中，我确信新当权者会剥夺我的工作。我逐渐地被排除在会议之外，不再参与任何新计划。我忍辱负重地决定留下来，是因为在工作多年之后我要那笔退職金。我事先准备好以应付革职那天的来临，着手研究被革职者遣散费给付的情形，对各种不同的给付比

率知之甚详，大多数的案例是每一年多付两星期薪水。

当我从哥伦比亚度假回到办公室时，霍然发觉自己无事可做。在离开的三个星期中，两位人员离职；一位是高级主管，一位是高级执行秘书，他们负责三个成功的部门。

情况令我忍无可忍，我打电话给我丈夫，说道：“我受不了，或许应该辞职。”

他建议：“反正你的日子也屈指可数，何不等到星期五，如果没有任何事发生，到下午三点钟时进去辞职。”

两天后，总经理召我去。“请坐，琴。”他说。我知道下文是什么。

“我们决定解散你的部门。”他说。

我不动声色，只是说：“这早在意料之中，史蒂。我只是奇怪在这么多年的辛苦工作后，竟然不是由菲力普·怀特亲口请我走路。”（他是新老板，只和我有一面之缘。）

史蒂非常尴尬，显然他并不想接这档恶差事。“我们原想为你安插新工作，却苦无机会。”他说。

我对他的话不加理会，只是说：“显然你早已把事情安排好了。我可以请问退职金是多少吗？”

他说出一个数字，只比每年多付一星期薪水的金额多一点。

由于我了解自己的情形，于是非常果断。“太少了，大家每年都得两星期的薪水。”

史蒂似乎很同情，他说：“你可以自己和菲力普谈。”

“我会的。”我回答后告退。

当晚我告诉赫伯特被开除之事，他立刻从冰箱中拿出一瓶香槟，我喝不下，并对他说：“如果我不为自己该得的钱据理力争，我会看不起自己。我并不害怕，因为我一无损失，但是我不知道如何去？”

赫伯特建议事先预演角色，以下是进行情况。



赫伯特：“你如何开始？”

琴：“怀特先生，我要和你谈一谈。”

（停住，不知如何是好）

赫伯特：“继续呀！你如何进入情况？你要些什么！你的问题在于不知道要的是什么吗？”

琴：“这不是问题。我要多一些钱，而且要让他知道我很生气，因为他竟没种亲自开除我，而由属下代办。”

赫伯特：“很好，你要说出这两件事，你如何说呢？”

琴：“我想我办得到。”

琴（扮演角色）：“怀特先生，昨天的革职并不令我惊讶。在过去3年中，有30几个人被炒鱿鱼。但是我是一个重要部门主管，并工作了21年，我很惊讶你没有亲自开除我，反而叫手下去做。”

赫伯特（扮演角色）：“公司组织就是这么做事。”

琴（扮演角色）：“以前公司并非如此。再说公司的退职金更叫我震惊，我在此效力了21年。”

赫伯特（扮演角色）：“我不明白，我们都觉得这笔金额很不错。”

琴（扮演角色）：“不，不好。珍·琼斯每年多发两星期，其他人也是如此。”

赫伯特：“不！这样不好，你把主题岔开了，直接告诉他你的意思。”

琴（扮演角色）：“怀特先生，一般政策是给员工每年多发两星期的薪水。我可以举例说明，多年来我是部门主管，在遭人离职时都是依照此项原则，你所给我的金额算起来每年才多发一个星期。我认为不公平，要求发两星期——和别人的待遇相同。”

赫伯特（扮演角色）：“我们没有政策。每个案子都不同，再说我认为这笔钱很合理。”



琴（扮演角色）：“我不认为如此。再说，我的工作成绩优秀，我建立《17岁》杂志的编辑体例，为其所做的公共关系曾得到多次奖励。”

赫伯特（扮演角色）：“这是两码子事，本公司目前财务不佳，必须节省开支。我们并没有开除你，只是解散你的部门，我们已经十分宽大为怀了。”

琴：“我不知该怎么接下去！”

赫伯特：“琴，你引到岔道上了。你到底在争论什么！”

琴：“我辛苦尽心工作了21年，结果却是请我走路。至少我有要求相同待遇的权利，况且我一直把工作做的很好，我并没有要求任何特殊的——只是求公平而已。”

赫伯特：“你认为这样说好吗？强调对你的公平。现在我们再来一遍。”

琴（扮演角色）：“你是把罪过推到我身上。我知道杂志发行量减少，但我已把一生的黄金年华献给杂志。”

赫伯特：“不，这样说：‘我并没有要求特殊待遇——只要求我所该得的公平待遇。’让他为难，现在再做一遍。”

琴（扮演角色）：“我并没有要求特殊待遇，只是要求21年辛苦工作的公平待遇。”

琴：“如果他直样了当说不的话怎么办？”

赫伯特：“一个问题还未解决，你就又带来另一个问题。我们从头开始，问题一个个解决。这种扮演角色有几项一般的问题：一、虽然我们已找到争论所在，你仍然引到别处去。二、你似乎招架不住。每当你看清一件事，又立刻跳到其他事情。三、不能给你答案，你对自己的事业比我了解的更清楚。我只能帮助你找到答案，并以沟通的方式加以进行。”

我认为最后一点立意尤佳。不论治疗家的经验多丰富，他并



没有在日复一日的激烈商业世界中生存。我将整件事重新再思考一遍，我想怀特先生或许以为我会要的更多，说不定只是出个数目试验我一下，他也许尚未做最后的决定。我提出要求对自己并无损失，而且会重获自尊。

我知道怀特先生总是提前工作，因此我在9点之前长驱直入他的办公室，如此则不必与他的秘书交涉。由于我有万全准备，因此能以坚强、自信而果断的态度面对，不会太被动或太积极，能够不卑不亢。我和他的对话与事先准备的稍有不同。如下：

怀特：“请进，琴。”

琴：“谢谢。我现在直话直说，诚如你所知，昨天史蒂开除了我，我很诧异你未能亲自对我说。”

怀特：“但是我根本不太认识你。”

琴：“你很了解我，所以才做了这个决定，但是这已成为事实了。我在此工作21年，如果你查询一下，便会知道我表现优异，而我所得的遣散费只比每年加一星期的金额多一点，我要像别人一样能拿到两星期。我并没有要求特别待遇——只要求公平。”

怀特：“我们认为这笔退职金相当公平。再说我们又没有开除你，只是解散你的部门。既然没有你做的事，我们不便挽留。”

琴：“我很了解你的立场，也没有过问你叫我走的理由。然而一般发给员工的遣散费是每年多发两周的薪水。上星期你就是这样发给玛琪·史密斯……我可以至少举出22个例子。再说南茜·琼斯得到一年的薪水。我没有要求那么多。我只要每年多发两星期。”

怀特：“我不知道有谁拿一年的遣散费。”

琴：“问题在于我为《17岁》杂志付出许多心血，杂志也给了我很多回报，21年来，它使我全国知名，并制造了几次新闻



高潮，我对《17岁》非常忠心，而且永远如此。这也是我不愿把事情弄糟的原因——比如说在此大哭大闹，向新闻界朋友倾诉遣散费问题，或采取法律行动，我只要公平待遇。按照工作年数每年加发两星期。如果不成，我会觉得很难过。”

怀特：“我们不愿让你感觉难过，我看看能为你做些什么。”

他站起身，我们握手，然后我回到办公室，把刚才的话做了备忘录，并静心等待。15分钟后，史蒂打来一通电话，他说：“你会得到每年多发两星期的退職金，支票随后开出。”

我觉得打了场胜仗，但不只是为了钱。如果没有预演角色，我或许会进去大吵一架，要不然就是泪眼汪汪的紧张神色，怀特先生会以为使我平静下来的惟一方法是使我复职，这样一来我什么也得不到。另外一种情况是我根本不敢进去。几十分钟的角色扮演使我为自己多得了4661元。

角色扮演和行为预演一样，是自我肯定训练的主要技巧。赫伯特·范斯德汉博士说：“这是一种训练过程。那些在人际行为上有困扰的人在实际的选择行为中接受直接训练。我们使用反应预演，塑造和训练来达成目标。对于优柔寡断的压抑者，我们采取3个步骤：一、我们教导个人什么是果断反应。二、让他练习。三、在生活中实际运用。前两项步骤的目的是要达到第三项。”

你如何自己扮演角色。如果你在接受治疗，那么治疗家会帮助你改进扮演角色的技巧。但是在朋友、同事或大夫的帮助下，你也可以自己做。预演角色有很多优点：最重要的是你可以在安全平稳的状况下得到经验，建立信心，好在冒险的情形下得到你所想要的。

进入自身角色

一、针对目标。设想出你要扮演角色的确切情况，然后专心去做。在扮演角色时，许多人想要一下子控制4、5种情况，随



后因此而感到无助。即使问题有所关连，也暂且将之分开，在练习时先针对某一特定行为。比如说，你今年 21 岁，但母亲仍在为你决定事情。她告诉你穿些什么，梳哪种发型，并为你订下看牙医的时间。你觉得有权安排自己的生活。当扮演角色时，先决定首次练习的情况——比如说，告诉母亲不要再为你订牙医的约会。

你或许可以使用史坦福大学自我肯定训练班的方法。

1. 向其他人描述问题。
2. 表达你想强调的重点。
3. 订出你要他人所做的行为改变。
4. 当其他人一成不变或有所政变时，规定你所要做的结果。

二、找一个同伴。他可以是朋友、同事或丈夫，视情况而定。如果是工作上的困扰，最好找一位能了解牵涉问题的同行来扮演角色，你可以与好朋友或配偶扮演角色来处理个人或社交问题。也可以选择和你有类似果断问题的朋友，或者是一位自信坚强的人。总之会找一位相处起来轻松愉快的人。

三、至于扮演角色，你要依照这样的形式。

1. 设定情况：这个情况必须是最近发生的（你该提出的要求没有提出，或是让别人驳倒），要不然就是即将发生的（将去面谈求职，告诉丈夫你不喜欢他所做的事）。

2. 第一次扮演角色时，由你扮演自己，另一人扮演对方（不论是上司、会议主席、邻居、婆婆）。从小处开始，别从难处着手。明确告知同伴要你扮演的角色。花上 1~5 分钟来演一场戏，到结论时讨论你对自己的表演喜欢和不喜欢的什么，你的同伴也要提供意见。

再说一遍，加以修改。

变换角色。由你演另一个人，同伴模仿你的样子。他也可以仿效你做错的事——像是支支吾吾，或是双眼盯着地面，而不直



视对方。

再演一遍，讨论一次，你面对了真正的问题吗？你的解决方法奏效了吗？你能直话直说而不漫天胡扯了吗？你仍像以前那样顺从吗？你可以直接要求别人有所改变吗？（“约翰，我要开自己的账户。”）

四、在扮演角色中，你的策略要合乎个性，不要做一些在现实生活中你做不出来的事。试着与录音机对话，看看什么技巧适合你。

五、注意表情和言词。你的声音、表情和手势能沟通你的感觉吗？你是否解释过度，有所歉意，或用低声耳语来说话呢？

六、当你预演时，其中一项结果或许是减少焦虑。乔瑟夫·华尔普博士有一种“交互压抑原则”，他认为：“如果在引发焦虑的刺激时发生压抑焦虑的反应，这将减轻刺激与焦虑之间的结合。”因此当你扮演一幕，表达出愤怒、感情，或焦虑之外的其他感觉时，那么你在真实生活中便不太会经历到焦虑。

七、真正麻烦的情况或许令你心烦意乱，因此在第一次演不出来时，就要用一步步的渐进法，心理学家称之为阶梯制。比如说，你有话对小姑说，首先或许要对一个不会感到害怕或敌意的好友先说，接着再和一位同事练习，然后你便能逐渐应付最难缠的小姑。

在一个案例中，一个女人想要离职去应征大公司。她和一个朋友预演面试情况，但是一无效果。她仍然感到焦虑不安，无法采取任何行动。于是她试着用阶梯渐进法。

首先她仔细详读星期天报纸的分类广告，将不想做的列成表，她每一通电话都打，得到可能情况的资料。在一星期中她打了八次电话，不再感到焦虑，她知道自己并不想要这些工作。

在下一个星期中，她打电话询问自己或许够资格的工作。她没有订下约会，稍微感觉焦虑。



接下去，她打电话与那些自己不够格也不想做的工作约订面谈的时间。有一回她焦虑极了，因为这个工作的周薪比她的薪水高 50 元，她吓坏了，但同时也了解到自己不该妄自菲薄。

最后她开始外出和自己真正想要的工作面谈。这时她觉得自信洋溢，能够有系统的寻找，与工作介绍所接洽，访问接触，并得到朋友的帮助，她不再感到心焦，3 个月内获得了新工作。

如果角色扮演未能完全有效，无法提供完美的方法来解决现实生活中的即时问题，也不必因此而沮丧。你或许不能改变小姑对你的态度行为，但是由于改变了自己的行为，你会因而感觉安慰。

你会发觉角色扮演不只能解决问题，连其他人也会因为新的结果而和你一般高兴。

比如说，奥德瑞是一位成功律师的妻子，她心情烦闷，因为先生不让她兼差工作。他坚持“女主内”。奥德瑞要他一起参加治疗，但遭受拒绝。她决心得到工作，并成为有一个有主权的个体，于是独自前往。三阶段的角色扮演解决了这个难题。奥德瑞向阿诺·拉萨若斯博士陈述自己的案例，由拉萨若斯扮演丈夫，轻易就将她辩得哑口无言。他们做了录音，奥德瑞说：“这正是我们典型的争吵情形。”然后拉萨若斯博士回答了录音带，给她一些明智的建议，并再三预演，变换角色，在第三阶段后，由拉萨若斯扮演的丈夫已无法在口舌之争上占优势，他告诉奥德瑞可以接受面对的挑战。

在下次见面时，奥德瑞表示已说服丈夫，并得到兼职工作。几星期后夫妻俩外出晚餐，奥德瑞开心地听到丈夫吹嘘：“内人是职业妇女——我以她为荣。”

你和焦虑，谁控制谁

焦虑和果断问题彼此息息相关。因为感到紧张，所以不能做



出果断的行动。而由于无法预知果断的行动或缺乏果断所引起的结果，因此你变得焦虑不安。

许多人在焦虑时变得被动顺从，这使情况更加复杂，当感觉焦虑之时，他们任凭情绪高涨，而不曾加以控制或压抑。

女人比男人似乎更为驯服。

艾瑞斯·哥斯坦·方达博士在所著《女人的恐惧并发症》一书中解释：“许多女人被训练成一个娃娃女人。在成年生活和婚姻的真实压力下，这些典型情绪化、被动、无助的女人变得焦虑，想要逃避，梦想更为独立，被人拯救或逃离。有些情绪压力实在太太，而恐惧症则提供另一种解决方法。在成年角色或冲突的现实压力下，儿时的恐惧又再度重现，她们变成典型的纯女人角色，依赖身边的人，不再果断、自律和自发。女人会成为这样，因为她们社会化的经验使其尚未准备成为成熟的成年人。”

焦虑紧张可以从许多原因中产生。

你或许处身于引起焦虑的状况中——比如说，你的母亲得了癌症。在这种情况下，适当的反应是焦虑。许多人会为自己表示出焦虑反应而感觉罪疚难过。

在变成一位果断女人的过程中，你会进行一些新的事情，当你做不熟悉的事时，自然会经历焦虑。

你或许因为冲突或缺乏知识而感觉焦虑，要不然就是由于你已将自己变成一个紧张兮兮的人。我就有这种困扰，我一直在想如果我产生高度的紧张，那么产生焦虑的状况便不会发生。

不论原因如何，控制焦虑有两种主要方法：

一、在现实生活中，当你想做一项果断的行动时，不管多么焦虑，一定要训练自己去做。首先，你必须将注意力贯注在行动上（比如说你与陌生人相处很害羞，这时你要去参加宴会），而不是留意焦虑的感觉。在你做过很多次后，焦虑的程度自然会下降。



二、你必须学会控制自己的紧张。自我肯定训练是要让你来发号司令，而不是由焦虑主宰。你可以训练自己松弛，以减低紧张度，有几种方法可行，其中最普遍的是艾德蒙·杰柯伯森医生在1930年代发明的，他认为就像学习打高尔夫球一样，你可以在几分钟内获得松弛的能力。在典型的松弛运动中你可以紧缩身体的各部位——然后放松。

在研究之后，发现杰柯伯森博士的方法比其他松弛法优良，比如说增加运动和催眠法。这些不同的运动都能使你产生松弛感觉，而随意控制的肌肉也随之放松。但是使用杰柯伯森的方法，连不随意肌也可以得到松弛，比如呼吸、循环和消化系统。

然而有些人虽然身体放松，依旧感到紧张，因为心中仍然焦虑不断，以下的练习可以帮助你控制思想，从而控制焦虑。你一面做，一面产生一连串的形象。

思想松弛训练

第一步：将训练录在录音带上，当紧张高涨，你想松弛时就可以使用。请一位声音柔和的朋友为你念。

第二步：训练时间5分钟。

第三步：每个题目之间空7到10秒的间隔。

第四步：在做练习时，躺在一处舒服的位置。找一个不受打扰的清静之处。把电话拿掉，闭上眼睛。

第五步：现在开始，我来问你一些问题，都可以回答“是”或“非”。你在内心默默作答。你可以回答“是”，“不”，“或许”，“有时”，不回答也可以。事实上你的反应就是答案。

你能让眼皮觉得愈来愈重吗？

你能让右臂比左臂感觉更松弛吗？

你能想像凝视远方物体吗？

你能想像眺望浩瀚水面上的美丽夕阳吗？

你能想像一位现代抽象画家会把夕阳画成什么样吗？

你记得新鲜草莓的味道吗？

你记得孩提时，大夏天冰淇淋的好滋味吗？

你能想像出夏天的湖滨风光吗？

你能想像出冬天的湖滨景色吗？

或者是树叶变色的秋天美景？

你闻过新鲜出炉面包的香味吗？

你能数一数彩虹的颜色吗？

你能想像在一个舒适的夏夜凝着萤火吗？

你能感觉到萤火所发出的温暖吗？

你能让腿感觉舒服的沉重吗？

你能想像凝视眼前一朵盛放的花吗？

你能想像闻到花香吗？

你能听到自己呼吸的声音吗？

你能想像愉快舒适的情景或想到“平静”这个字吗？

你能让全身平静而放松吗？

平静而放松？

平静而放松？

(停顿 10 秒)

现在你可以睁开眼睛，保持放松，练习结束。

第六步：经常反复练习，直到你记住问题，不必用录音带便能自己进行。你在乘公车赴一个令人紧张的约会前，就可以试一试。

4. 善待批评、接受赞美与表达气愤

有一回我被别人的问题问倒，一直到 7 年之后，才想出适当的回答，而且是在床上想出的。我有一个总角之交，我们俩都离开了维农山，投入传播事业，从事公共关系工作。我们都梦想写



出自己的著作；我写出来了，她却沒有。我第二本书——《单身女郎进城记》出版之时，玛姬有一天看着我说道：“你写的东西谁都会写，只要坐下来写就是了！”

我既生气又哑口无言，实在想不出该如何作答，于是我改变话题。以后的7年里，我不断的幻想该对玛姬说什么话，才可让她三缄其口，一天夜里，在我受过自我肯定训练之后，我于半夜3点左右醒来，把丈夫摇起来，大呼小叫说，“我想到了！”

“想到什么了？”他含糊不清地说。

“想到我该对玛姬说：‘但你没写，不是吗？’”

我对自己迟来的聪明反击相当兴奋，第二天就急急打电话给她，提醒她这段往事，然后告诉她当时我应该回答的话。

电话彼端沉寂了许久，然后玛姬才说：“你说的对。我当时说那句话，完全是因为忌妒心作祟。我很高兴你打电话给我。”

这下我才觉得消除胸中一股怒气，但也已为“我早该说的”并发症苦了7年之久。

果断的女人能够对别人的批评之辞作一评估，她的自我不会因批评而毁。不果断的女人则难以应付批评。如果你已经没有什么自尊，那么就很容易把别人批评性的意见曲解为“他（或她）在排斥我”。别人对你的任何评语，都会被你视为自己没出息的进一步凭证。

这种态度可能造成严重的后果。也许你会因为害怕批评，而将其视为意料中事，因此避开宴会、逃避挑战、不敢与人亲近或是交新的朋友，拒绝一份更好的工作，或是任何可能接触到批评的情况与场合。如此一来，你不但局限了生活圈，更因此使你的自我日趋减少，或者你可能建立起心理学家称之为“自我应验预言”的心态。你十分确定自己必然会遭到别人的批评——批评你的声音、衣着或某些行为——于是你开始做出那些必然会引起批评的行为。你心中决定了，“他们是对的，我就是如此。”于是你



就真的变成那样。

在批评方面，女人——男人亦然——最常犯的错误有哪些呢？

你不明白针对你而发的每一句评语并非代表你有什么不对。事实上在许多案例之中，评语可能是发自敬佩、一种想帮助你的真正意愿、以及心灵相契的欲望。批评可分为三类：一是善意的批评；二是虽出于善意，但说的并不恰当或措辞激烈；最后则是恶意的批评。

如果你不了解此三类的区别，便永远也学不会如何处理批评。我在完成第一本书《跟随我》时，紧张兮兮的把书递给我的编辑——一位文质彬彬的英国绅士，名叫西西尔·史考特。3周之后，他带我到“四季”共进午餐，我则心慌意乱的等候他的判决。

等我去了两次洗手间，又喝掉两杯“血腥玛丽”之后，史考特先生说：“你完全搞错了。你写的是15篇一系列的杂志专题报导，不是一本书。原先你告诉我的那些轶事都上哪儿去了？”

我说：“那些事都跟我有关。你不要‘我’也在书里。”

他答道：“我要的就是那些。把书个人化。慢慢写你的故事。一个故事写5页，下一个写3页。去掉所有的韵头跟那些逗趣可爱的句子。”

我浑浑噩噩的吃完午餐，觉得自己彻底失败。但当天晚上我终于觉悟这位杰出的编辑正是不嫌弃我，才给我这番批评。于是我重写了这本书。

将每一句话视为批评。你婆婆打电话来，说她刚刚赴了一个丰盛的午宴，于是你想：“她的意思是指责我不是个称职的媳妇。”你丈夫说：“你那个叫艾贝的朋友赚的钱可真多呢！”结果你想：“他要我也去上班，他不满意我单单做个家庭主妇。”

博取别人的批评。你不停地问这类的问题，“我这事有没有



做好？”……“你心里认为我的工作做得如何？”你主动提出一些问题，要求别人批评的回答，等你得到了，又觉得沮丧。我是个第二任妻子。刚结婚的时候，我常常问：“我的菜烧得是不是比朵丽好？”……“我岂不比朵丽更辛苦。”……“我是否比朵丽迷人？我对朵丽太在意，而当时我与她从未谋面，但我丈夫并不如此。最后他对我的质问已忍无可忍，开始如此作答：“她的菜烧得比你好”……“她非常迷人。”

你从没学会如何应付批评，在受到批评时，不是感到歉意，就是设防。

我们该如何学会以果断与建设性的方式，来应付批评，而非以否认（“我才没有！”）、辩解（“我向来如此！”）、攻击（“你真是个混球！”）或是故作严肃（冷眼一瞄与女王式的风范）、同意或是把门砰然一关，然后再悻悻然的计划“看我要怎么收拾他（或她或他们）！”

分析批评

一、自问“我真受到批评了吗？”例如你的上司也许会说：“这篇报告你做得很好，如果再润饰一下，效果会更完美。”这只是个简单的事实——而非批评。

二、考虑批评的来源与批评者的动机。问题：“你的社交生活如何？”若是来自一位相当受欢迎的单身朋友，那么这可能是一个不着痕迹的恶意批评。相同的问题如果发自一位快乐的已婚朋友，也许这仅仅是替你介绍新男朋友的前奏。坏心眼、酸葡萄、嫉妒、羡慕皆隐于许多批评之后。

三、确定一下你完全了解别人所说的话，而非莫名其妙的自找打击自我的机会。有一回我一位非常亲近的表亲对我说：“你干嘛写那些垃圾？”当时我正写就一系列的“另一个女人”文章。尽管她话说的苛薄，但我知道她的意思并不是如此，于是我反



问：“你这么说是什么意思？”

她答道：“我要你写一些严肃的有关法国历史的书——这些年来你一直都想写。我觉得你可以写得很好。”事实上，她的话——虽然听来苛薄但却发自她对我引以为荣。

四、设法让批评者把话说具体些。你能做得更好？为什么这样“不好”？不要听这一些诸如此类的胡说八道，比方说像“你有恋父情结！”也许你真是如此，但又怎样？你丈夫真正烦心的是什么？找出来。

五、对关系密切者的批评，不能仅看表面。例如你打算独自周游一趟，而你的孩子说：“你是个狠心的妈妈。”这孩子的意思是她会想念你。或者你刚在丈夫进门前才回到家，那么晚餐当然来不及准备。他走进来吼道：“我上班，你不上班，难道就不能准时开饭吗？”他的话也是工作一天受了闲气的结果，你动肝火之前，还是静观其变。

六、自问：“这个批评耳熟吗？”或许你该相信重复的批评（你的迟到、不整齐等等）就是事实，然后想办法解决。

七、学习应付恶意批评的技巧，并且试着了解表达方式不当的善意批评。记住，世界上充满了作毁灭性与伤害性批评的人，他们之所以如此，只为了可以因此感到一股优越感。他们挑出别人的毛病，好彰显本身的优点。你并不一定要让他们得逞，也可以提出己见，你的回答必须配合自己的风格。以下是一些供你开始的建议。

反驳恶意批评入门

1. 如果你自觉被别人的批评驳倒，你还是得答话。甭去管这句批评是善意或是事实，要是你认为它是一句打击你的话，你就必须回答。

2. 你的回答不该以改变另一个人为目的。你的目标：说些



让你自觉舒服的话。

3. 不必急于作答。你无需跟我一样，等到7年之后才回答，但是稍稍停顿一下，时常会使我们想出一个极有效的回答。

4. 心中要有所准备。学一些犀利的句子，有些女人一被人家说几句，就立刻哑口无言，当然根本想不出一句恰当的话来回答。学一些你能立即说出来的话——例如：“你那么生气是干嘛？”……“你是不是故意让我难堪？”……“你今天心情怎么那么糟？”。如果你跟朋友有约，而这位朋友总会说些让你难堪的话，那么事前准备就极有帮助，试想这一回他（或她）大概会说什么样的话，你又该如何回答。

5. 在你回答的第一个句子中，不要用“我”或“因为”这类字眼。只要用了这些字，你的语气立刻就会显得很具辩护意味。

若是关系亲近的人，以上的规条皆可打破。回答丈夫或孩子的一句难堪话，与回答泛泛之交的推销员或同事当然不同。逢到与你关系密切之人，你的本意是增加沟通与了解，而不是反击。像这种话，“你说的话很令我伤心”，或是“那句话说的很苛薄，你何必说呢？”都很管用。

6. 不要陷入任何冗长的回答。你要让批评者采守势。以下是我所搜集一些伤人的话，以及如何回答的建议。

众目睽睽下的伤人话

第一种情况：你、丈夫、儿子、以及婆婆皆是感恩节晚餐的客人。正当大家大嚼火鸡与马铃薯之际，你婆婆转向你说道：“你真是倒追我儿子，最后终于得手了。”你会怎么说？

错误的回答：流泪或“你总是老调重弹”之类。

正确的回答：“我们一直好快乐，我们俩都那么幸运。你难道不高兴我们婚姻美满吗？”



第二种情况：你毕业时代表班上致告别辞，尝试做过零售生意，最后终于决定担任一个公共服务机关的秘书。后来你遇到一位大学朋友对你说：“我从没想到你竟会做一个小秘书。”

错误的回答：“我试着找过别的工作，结果都不成。”

正确的回答：“这是个好极了的工作。你的工作，是不是也很出色呢？”

男人沙文主义的猪型废话

有一本命名为《如何让男人沙文主义人士三缄其口》的小册子，其中即有如下许多建议：

男人带刺的话

“笑一个如何？”

“我是个男人沙文主义的猪也因此而自豪。”

“今晚我不想帮你清理。”

“你正是我想见的女孩。”

“如果你真是如此开放，什么时候带我出去啊？”

女人的反击

“来一点尊敬如何？”

“我敢说八成也做于做一个种族歧视者。”

“帮我？你哪里是帮我？这本来就是你份内该做的。”

“女孩？等你明白我是个成人时我再回来。”

“等我把你的薪水拿回家再说。”

从事某些职业的女人，似乎特别难以抵抗男人沙文主义的猪型浑话。我们自我肯定训练班的一位小儿科医生学员告诉我：“我当时正在实习。现在的医院里几乎都要替刚出生的男婴割包皮。一位男的住院医生对我说：‘这回该你了，你早就习惯阉人了。’我到另一个房间里哭了。”

“要是换了现在你会怎么说？”

她第一个答复辩护意味太浓。“我的工作照顾孩子，对男

人我并无反感。”经过一番考虑后，她回答得比较好了：“你用那刀子，可能做的比我更好一些。”

我从一个驻华盛顿的记者那儿听来一个故事，谈到她如何在水门案听证会中大有斩获。她于晚间 11 点新闻中，发表了独家电视新闻报导；第 2 天“华盛顿邮报”也对她的报导颇有好评。当天晚上她走近新闻室时，那位男人总编辑说：“我猜现在我们这座小庙，供不起你这位大佛了吧？”当时她想不出该如何回答。独自在家之时，她却在没有人听得到的情况下想到了：“你为什么不替我高兴，反而酸溜溜的呢？”

一位律师告诉我：“男人总会对我说：‘你不像个律师。’每逢这时候，我就说：‘你也不像！’”

善意的批评

父母或朋友有时候会话中带刺，听来虽然不顺耳，却带着善意。

批评

“你干嘛不结婚？年纪也不小了。”（说话人是母亲或一位亲近的人。）

“你干嘛不结婚？”（说话人是朋友）

“你的男朋友很多吗？”（说话人是个已婚妇人）

“你何必全天候的上班？这样怎能替丈夫理家？你会失去他的。”（又是妈妈）

正确的回答

“妈，我了解你是关心我，但是我可以自给自足，而且过得很快乐。

“运气好嘛！”

“多的很。我非常快乐。”“多的很，而且多多益善。”

“妈，我很快乐，也会处理我自己的生活会。你到底怎么搞的？”



恶意的批评

情况：在宴会中，一位稍长的女人说：“亲爱的，你的肤色实在不该穿那种红色的衣服。”

错误的回答：“我以为很配”（如此会引起下一句回答，“不配”）。

正确的回答：“你难道不希望你还年轻得能穿这种颜色？”（有时候缺德的批评，就该以一句缺德话来回答。）

损人不带脏字（暗示而非明示）

第一种情况：你是一所大学的入学许可主任。你们这一个单位还有两位副主任，与一位总主任——都是男人。虽然广告包括你的部门，但你发现这3个男人昨天与一个新的广告经纪人开过会，你是从办公室的闲话中察觉的。你会怎么办？

第二种情况：你参加办公室的一个会议。与会者有：6位男人同事与一位男人老板。老板请你为大家端咖啡，而你深为厌恶。你该怎么办？

第三种情况：你认识办公室中一位男人同事已有好一段时间，开始与他约会。你曾经拒绝他上床的要求；一天晚上你答应了。在你与他睡过10分钟之后，他走向门口说：“我想我再也不会找你了。”你怎么办？

这里有一些建议，帮助你处理这些情况：

第一种情况：被置于事外的主任你与总主任约个时间，见面时就说：“你们与新的广告经纪人开会，却让我置身事外——最后跟他们打交道的还是我。下回开会的时候，希望我也能在会议室里。”以这种方式表示你受冷落的感觉，果断地说出你的想法——从他的回答中，你可以窥出你的工作是否稳当。

第二种情况：端咖啡的要求。或许有人会不同意我的看法，但我以为立即的表明己见，可以避免办公室中的难堪气氛。我会在倒好咖啡之后，去见老板解释道：“倒咖啡并不见得都该由女



人来做，如果轮到我的话，我会很乐意去做。”也许你会发觉老板以为他这么说很漂亮，却没料到你会将其视为侮辱。

第三种情况：与你春风一度后即逃之夭夭的男人。这件事的真实女主角在事发后哭了整整一个星期。她说：“我伤心得根本果断不起来。如今在经过自我肯定训练之后，我会说：‘你是个地道的混球。你是在利用我报复所有你恨的女人，我真替你难过！’然后我会真的一脚把他踢出门。”

即使你一辈子都为法文所称之一 *esprits de l'escalier*（智慧阶梯，意即你在登上楼梯准备上床的路上，思考你早该讲的话）所以，也可以学习如何应付苛评。我的规则都是为初学者所列举的。若你在学习应用中能够举一反三，就可以打破这些规则。我举邱吉尔爵士传奇性的讽刺话作例子。他在巴耳战争所获之后，加入南非的轻骑兵部队，嘴上蓄了胡子。他母亲的一个朋友告诉他，说她既不欣赏他的政治观，也不喜欢他的胡子。邱吉尔回答道：“夫人，我实在看不出你有必要跟其中任何一样有所接触。”

在别人的赞美中肯定自己

有些女人可以接受批评，却不能接受赞美。这种压抑究竟起因为何呢？对部分人来说，这是由于不知道如何回答。“如果我丈夫告诉我，‘你很好看’或是‘琼恩告诉我你的工作表现极佳。’我就是不受用，于是我只有改变话题。”一个女人这样说道。而其他人则视“你很好看”之类的赞辞为女人的苛评一位上班的妻子说：“我父母太注重我的外表与衣着，反而不在意我是否在工作上称职而能干，所以每当我听见‘你很好看’那句话时，就起了反抗心理”。

有人觉得对一个诚恳赞辞的最好答复，即是表示尴尬，而非一副乐不可支的模样。其他人则认为任何赞辞都代表虚伪的阿

谀，只因女人处于人群中时总是“那么虚荣”，需要藉赞辞来不断肯定自我。一些别扭的女人更觉得别人称赞她一句，她也必须称赞回去。

以下几点可帮助你以优雅的方式接受他人的赞美。

1. 要以无言胜有言的方式回答。注视称赞者的眼睛，不要移开视线或身体。

2. 回答。不要光是说“嗯…嗯”或只点个头。简单的一声“谢谢”即可，但你可以进一步说一句是以表达你对该句赞辞的感想的话。试着用代名词“我”。以下是一些出现于自我肯定训练中与赞美有关的情况。

第一种情况：你一位约会的男伴说：“你今晚很好看。”

错误的回答：“这是一件旧衣服——我穿好多年了”（排斥的赞美），或是“跟你在一块我只穿最好的”（太轻率甚而有几分不客气）。

正确的回答：“你说的太好了”或是“这衣服我才买的；真帮了我一个大忙。”

第二种情况：一位相当能干的同事说：“你刚才的报告太精彩了。”

错误的回答：“容易得很，因为资料很多。”

正确的回答：“谢谢你。你的赞美对我深具意义。这篇报告做起来真是愉快，你喜不喜欢雷斯研究那部分？”在这儿你不但展示你本身的一些东西，也请另一人透露了他的意见。

第三种情况：你可能听到一个惹你生气之人对你的赞美。例如你的男伴原本应该7点半来接你，结果他8点半才到，说“你好可爱”。

错误的回答：“你为什么不打电话？”或“多谢，但我一小时之前的模样更可爱。”或“我知道你想用甜言蜜语封住我的嘴。”其中任何一句，都会引起他一句气人的“你今晚的情绪真坏”。



正确的回答：“谢谢你的夸奖，但我对你的迟到非常生气。”

感谢别人的夸奖，使人知道你很在意他们的赞辞。既然如此，何不作个恰当的回答呢？

该出手时就出手——表达愤怒

女人自童年即被训练得压抑与控制她们的反感。这些告诫有：“原谅与淡忘”……“不要在意”……“家里总要有有人保持平静”……“等你冷静之后我们再谈”……“好女孩不会跟人吵嘴。”这种调适即造成两种类型的女人：

甲型：无论是什么理由所致，她从未学会如何表示气愤。她反而将一切理性化。“男人理应气势汹汹——男人表示一些激烈的情绪没有关系。”无论这种激烈情绪的导因为何，虽然感到极端压抑，但仍然咬牙忍受。在一些情况中，她甚至不知道自己在生气。

乙型：她也没有学会合宜的表达愤怒。反而藉着日常琐事，来发泄心中的不快，可是在事发当时一句话都不说。后来，一位办公室的同事、推销员或朋友恰好说了一句搔到痒处的话，她的怒气整个爆发了，于是不假思索的大发了雷霆。这种愤怒有不幸的后果，她觉得难过极了，而且也与别人疏远起来。

两种类型皆是极端。果断的气愤意即了解自己的权利，逢到有人想要干涉你的权力、阻碍你的去路、或糟蹋你的尊严之时，你要能够恰当的表达出自己的感觉。你也必须了解勃然大怒并非表达愤怒的果断方式。果断是一种合成的行为，不但需要考虑周全，还得决定什么才是表达愤怒的最好方式。

根据鲁宾博士的说法：“我们都认为愤怒是一种危险激烈的情绪，一旦真的怒气冲天变得愤怒起来，就会失去某人的爱，并引起别人对我们的愤怒，或是那人不再喜欢我们。其实我们完全把事情弄错了。这样是压抑怒气，而非表达怒气，这才叫危险。



更何况大家喜欢你与否并不重要，这是一个不可能达到的目标，若想做到必然让你饱受挫折。就算你从来都不生气，人家也不会因此而多喜欢你一点——事实上也许还会因此而少喜欢你一些。”

压抑怒气或不恰当的表达愤怒的后果，可能影响你整个的心理与生理状态：

沮丧：可能因为你对某种情况感到绝望，因而将怒气转向自己。这种沮丧也许严重到你想要自杀，甚而到了付诸行动的地步。

替代：你无法面对真正令你生气的对象，于是转而归咎其他原因。例如鸡尾酒会中出了一些差错，你什么也没说，但事过之后因丈夫未做的事而责怪他。

冗长的口角：这类口角时常与真正气愤的事无关，起因则是你不把感觉告知别人，反而要藉此伤害不相干的人。你忘了初衷，怒气已完全蒙混了理智，因此煞车不及。

莫名的愤怒：这是一种不恰当又控制不住的表达怒气方式，引起的原因可能是任何一事，也许是一件芝麻小事，或是很早以前发生的旧事，但你一直耿耿于怀。

心理疾病：压抑怒气可能引起紧张、不眠症、溃疡症。

愤怒是每个人非常真实的一部分——不只是男人。女人也该学到一些关于愤怒的事，接受她们有权愠怒的事实，并且学着去表达。

表达果断愤怒——而非勃然大怒——的一个学习计划

一、承认忍气吞声的说法是一种强辩。别去在意这类的想法，“我什么也不敢说，因为我害怕伤害另一个人的感情”……“如果我表现得很生气，听起来就显得气势汹汹，女人家不应该这样的。”这种话只是为自己从没学会的事在自圆其说。不要管为什么不敢表达愤怒，只要专心于学会如何表达即可。

二、针对你的愤怒行为下功夫，找出愤怒的模式。

(一) 表达愤怒的方式



你是否表示得太少？

你表现得太强、太弱或是毫无反应？

你在惹你生气的事件过了数天、数月甚至数年之后，才显出你的怒气？

你无言的愤怒是否表达得很贴切？

你是否只在肚子里默默说着气话，而另一个人根本听不见？

你在说气话时，是否低头两眼望着地板？

你是否迁怒他人？

记住，你的回答属于自己。表达愤慨之时，你应该试着把感觉与另一人做的事合在一起：“我生气是因为你总是把内衣裤甩在地上。”

(二) 各种不同的情况

是否在工作方面？果真如此，则发泄你的怒气。你的愤怒是否与同事、下属、或上司有关？

在与个人无关的场合？有人总是跟计程车司机起冲突，有些人则从来不表示对他们的不耐。

朋友与泛泛之交？有些人愈是对不熟的朋友，就愈容易发脾气。有的人则恰恰相反，愈是熟朋友，愈容易说“我气坏了”。有些人认为惟有在生气的时候，才是他们真正“诚实”的时候。

社交场合？你会不会在一群人交谈的场合中生气，而在一对一的情况下则不然？你觉得在群体中较安全——或是较不安全？

在密切的关系之中？有些女人只能对丈夫或情人发脾气。我向一个这样的女人问道：“为什么？”时，她答：“他是世界上惟一不会因为我发脾气，而离开我的人。”由于他的爱，她让他日子很不好过。

在寻找发脾气的模式中，你也应该试着找出其他变数，像一天的不同时刻（你都在清晨未喝咖啡前生气，或是晚餐前血糖变低时发怒？），一月或甚至一年的不同时候（你在度假时从来不曾



发怒)。

三、认清女人也有生气与发怒的权利。我们这个社会总是告诉男人“为你所要的东西而争”。女人却不然，但她们也可以学着去争取。气愤并不一定会导致暴力。如果你对发怒的权利有所怀疑，或者做了一件不喜欢的事，觉得想对自己怒吼一声，结果却成把另一人当泄怒的工具。

四、避免间接表达怒气。或许你悻悻然坐着，心里气得冒泡，却又不肯明讲为什么生气。要不然你让别人觉得你在伤心，却并未表示生气（“你不该对我做出这种事”）或者是以冷嘲热讽来表达愤怒，使别人莫名其妙。他知道事情有些不对劲，但那些冷言冷语使她愈来愈离题，而她又不愿直接了当说出烦心的原因。比方说有两个女人在你家见面成为好朋友，她们却不说私自在外见面的事，也不邀你一道去。你发现之后非常生气，认为她们如此秘密对你是一大侮辱，不过你并没有表现出来，反而对其一位女友讽刺说：“你和诺玛变成那么好的朋友真是太好了，我高兴当初能介绍你们认识。”

五、觉得生气的时候尽管表示。如此一来，你常常可以避免不愉快的后果。例如不久前我与《17岁》杂志的旧同事一道午餐。我们一直谈得兴致勃勃，最后她问我：“琴，你认不认识有谁了解青少年，又跟一些杰出的心理学家有联系？我想请他们写一些心理方面的方章。”由于我才刚刚告诉她我为几家杂志写了许多文章，又谈到获得美国心理协会的著作奖，因此这个问题的傲慢无礼，竟使我惊愕的说不出话来。这简直像在制片问一位纪录片作家：“你是否能告诉我一个优秀纪录片作家的名字？”一样。

我有没有说：“你这样问是对我的一大侮辱，我真的很生气，要问你去问别人。”没有。而我只是乖乖的给她6个名字！我一直和自己生气，直到半年后的一个记者接待会，在会场碰到她



时，我只是冷冷看她一眼，便对她不理不睬，从此我们再也没说过话。到现在我还不确定她是否知道自己做错了什么，但我知道由于当时不会表示愤怒，因而失去了弥足珍贵的友谊。

六、不要犯下生气生一半的错误。有些女人先说几句气话——然后又三缄其口。例如一位美丽的 32 岁离婚妇人安琪，与一位感情受挫的男人过从甚密。乔治表示他已与另一个女人不再来往。然后有一天晚上，沮丧的乔治来到安琪的住所，才透露出另一位女人刚才把他赶出大门，在过去半年里，他一直在享齐人之福。

安琪好不容易才说出这些话：“我很生气。你利用了我，伤害了我。”但她的话只说到这里，然后又开始像个妈妈似的，安慰脚踏两条船的乔治，他被另一个女人两度拒绝，所以心情非常沮丧。她心中一直在想，“回到那个女人身边好了，或者根本不要来打扰我。你竟敢这样子欺骗我！”但她说不出来，她错过一吐为快的机会。乔治回去了，从此她再也没见过他。

七、了解你有粗声说话的权利。别管什么淑女；捶桌子、咒咀、吼叫或任何母亲禁止你做的事都没有关系。有一个女人说：“我总是无法决定什么时候发脾气，或是该不该发脾气。我问自己：“说大声点要不要紧？”通常我都不会这么做。我又恢复向来的冷漠与疏远。决定“什么时候或该不该发脾气”时，也要看情况；若是与关系亲密的人，发脾气可以澄清误会，加深了解；若是与工作有关，这么做很可能造成相反效果，也许你希望大声说话——但只稍微大声一点。

表达愤怒并不仅仅是大声说话，还包括所用的措辞，身体的位置以及动作，脸上的表情。我们自我肯定训练有一位学员在表演一种情况，想要表达对丈夫的气愤，只有她的话能显示气愤。她在表演之时，摆出一副又愉快又鄙夷的表情，她坐在椅子上，一派自以为是，无动于衷的态度。大家都觉得她这种架势真正表



达的是，“我与这一切毫无瓜葛。你所做的任何事都无法影响到我，我是枪炮不入的。”

于是大家教她在脸上摆出生气的表情，身子前倾，眼睛直直盯着丈夫。突然间我们都觉得舒服多了，这下她总算真正显得气愤了，这种愤怒是她丈夫能够应付的。

八、如果你从没学会如何表达愤怒，以下一些自我肯定训练技巧可能对你有所帮助。

（一）角色的扮演。以扮演戏剧中生气的场幕为开始。然后要求一个朋友帮助你，一起扮演某种假想情况或真实发生状况中的愤怒女人。这样你对愤怒的恐惧即会消失，也将学会如何以这一套方法运用于真实生活中，并且信心十足。

（二）监视自己。每逢表达出愤怒之后，都要在你的自我肯定笔记上作个摘记，用一、两句话记载下来就足足有余。经过一段时间之后，花一个小时来重读笔记，在心中重温每一个情节，思考是否有更好表达怒气的方式。

（三）如果你自觉某一个人与你很亲密，却很难对此人发怒，那么就把他惹你发怒的事情写下来，请他依样照做。然后约个时间两人见面，看看对方所列的事项，并且作讨论。设法用这样的句子，“我生你的气是因为——”。你可能发现过去一直都错了，或者这个朋友并不值得交下去。

（四）如果你的气愤带来紧张，并且开始对其他事情造成妨碍，以身体的运动将其排出系统。当你不适于表达怒气之时——例如另外一人正在国外——这种方法相当管用。

买个布蝙蝠。找一个朋友帮助，两人来场布蝙蝠大仗，打击对方。一个人喊“是”，另一个吼“不是”。规则：“不许打击头部，时间限制为3分钟。”

在你的卧房中打枕头两分钟，大声骂脏话，发泄胸中怒气。

九、故意不表达怒气。在初步的自我肯定训练期间，表达你



所感觉到的任何愤怒都很重要。等你功力比较进步之时，即可做些决定。比方说我时常被我继母气得脸红脖子粗，因为她总是用老掉牙的社会工作者的技巧来对付我。无论是碰到什么的讨论，她一律站在别人那边帮腔（我妹妹或表妹，我丈夫的前妻）。但我的继母近来变得又老又孱弱，我不愿与一位对我深具意义的女人起口角，因此我常常故意叫自己不要发脾气，因而也觉得快乐。

十、记住，你的决定不仅限于表达或不表达愤怒。偶尔你也可用一种辅助途径。我记得有一回老板不但命令我做一件非常不合理的事，而且还大声吆喝。我数到十之后说：“芬奇太太，是不是有什么不对？我知道一定是，否则你决不会用这种语气对我讲话。”她回答时眼里噙满了泪水：“我刚才才知道我最喜欢的侄女就要死于癌症。琴，你能谅解我，真是太好了。”然后她顿了顿片刻，又说：“我刚才用那种口气跟你讲话真是大错特错，把我说过的话忘了吧！”

5. 在社交生活中活出自我精彩

“我害怕参加大型宴会。我不知道该怎样走到别人面前讲话。”

我快无聊死了，从大学以来，就老是那些朋友。”

“我来到大城市找到一份工作，但我不认识任何人，我也不愿去任何一家单身酒吧。我宁愿死掉。”

许多女人都说这类的话。通常这种女人都能对无礼的推销员滔滔而辩，在工作上表现得漂亮而积极，银行中的存款数目也节节增加，但她们无法将这份独断运用于一个更重要的生活范畴中——她们的社交生活。

有时候缺陷的社交生活乃基于现实。你从未发展出社交技



巧，不懂得在宴会中走向陌生人、撇下乏味的人或是在家中宴客招待。你可能有这份技巧，却弃之不用；或是你曾经有过这种能耐，但因年久不用而有些生疏。突然你搬到一个陌生的城市，成为寡妇或离婚的女人，你就必须再学习这些社交技巧。

你可能因为误解，而造成并不满意的社交生活。你或许以为，“如果我邀请那可怕的一对来家里，他们一定会拒绝，然后我的心里也会觉得坏透了。”或者你认为自己没有权利犯下社交错误。如果你在宴会中一无是处，或是宴请客人时乳酪掉了满地，这个差错可就大得离谱了。害怕失败使你不敢尝试。

你可能有一个非常活跃的社交生活，但在人际关系上乏善可陈。你不喜欢自己的一举一动，因为你在模仿他人，并没有表达出你自己的感觉与意见（一位 28 岁的女人说：“有个男人说：‘我喜欢滑雪，但不喜欢在欧洲滑雪。’结果我却说：‘是的，美国要好多了。’而我是瑞士人！”）。由于你从不透露自己诚挚和率直的一面，因此可能保持与他人的关系，但这层关系只限于表面，无法深入。相反的，如果你交浅言深，很可能把对方吓走，因为你的感情没有屏障，没有亲疏之分。你的被动可能使你与别人的交情继续下去，但很难从中获得快乐。你可能因为结婚或住在一个偏远的地方，而缺少社交生活，因而期望丈夫来满足所有的社交需要。

想过鲁宾逊式生活的女人少而又少。每个人都需要一个满意的社交生活——具有多样性（工作与游戏的朋友，每晚都能谈谈天的亲密朋友，以及每年聚餐一次的前任室友），适合你的特殊需要，不断地改变，提供你成长与变化的机会，奠定社会安全感的根基，不再感到情绪不安。

非理性的社交恐惧

请你回答以下的问题作为开始：



1. 你是个孤僻的人吗？你会不会连着几个星期除了跟推销员与同事接触外，都不与任何人打交道？

2. 到现在你交往的是否还是童年的朋友？

3. 你是否觉得只能跟女人交往好？

4. 你是否觉得较能跟男人作社交性的接触？

5. 你只坐着等别人主动，或是你负起社交责任，向他人提出邀请——无论是去你家或外出？

6. 你的社交生活是否都是些泛泛之交，而没有心灵相契的朋友？

7. 如果你单独赴宴，是否应付得来？

8. 你是否宁可留在家里读一本好书，而不愿冒险被人冷落一旁？

9. 在与异性交往的过程中，是否能肆无忌惮的表达出你的爱恶与需要？

10. 你是否为了结交新朋友而做些必要的事：加入团体，在人群中闲谈一阵，事先预作准备，藉以说些有趣而与众不同的话？

估量过你的答案之后，你应该能够定下一些长远目标：

一个扩大的社交网。

志同道合的新朋友。

与同性结交的能力……与异性……与夫妻或情侣。

如果你需要的是知心的密友，尽管放手去做。

单独到一些地方，不要害怕遭受冷落。

实施一个积极的自我改进计划，使你在社交场合中表现得更成功。

许多社交恐惧是非理性的。我一再听到这种话：“如果我不答应那人的约会——尽管对我非常不方便——他永远也不会再邀我一次了。”……“如果我不洗耳恭听女朋友的问题，听她讲一

晚上的电话，她就不会喜欢我，我也会觉得难过透了。”……
“如果我叫我的男友放下他手边的工作，他会大发雷霆，再也不理我，我也找不到其他男友了。”

非理性的畏惧常常起因于错误的概念，你学到一些有关生活经验的错误观念。这些错误观念影响你的思考与行动方式。如果你纠正这些观念，你的思想与行动都应随之改变。

1955年纽约的一位心理学家艾理思博士即针对这种“非理性概念”，发展出理性感性疗法。在这种疗法之中，艾理思博士利用 ABCD 途径来改变性格。

A 代表引起不安后果的促发事件。其形式可能是某人对你的批评、赴宴、或从事一个新的工作计划。

C 为该事件的后果。可能是不值得、沮丧、生气、胃痛的感觉。

B 为促发事件与其后果之间的概念系统，这是许多人都忽略的一点。他们时常认为 A 之后自然导致 C，其实外在的事件不能引起或造成心中的感觉，而是该事件的意义，促发了你的反应。概念系统分作两部分：理性的概念（rB 例如——“如果他拒绝我的话，我会多沮丧啊！”）与非理性的概念（iB 例如——“如果他拒绝我那就太糟了，我会受不了。他的拒绝，会使我显得多么一文不值啊！”）。

D 是为了改变非理性概念而引起之争论。首先，你必须认清在特定情况下的非理性概念相当强烈：“他拒绝我有什么了不得的？我何必受不了？他的拒绝有什么道理令我觉得一文不值？”然后你藉着逻辑与行动，必然知道这种概念是错误的，而另一个概念比较正确。这份新的认知于是改变了你的感觉与行为。

艾理思博士列出下列一些常见的非理性概念：

别人必须爱我，或该对我百依百顺。

犯错太糟糕。



犯过错的人应该受罚。

事情搞错之时太可怕了。

我不能控制自己的情绪。

胁迫性的情况总使我非常忧虑。

童年时的恶劣影响控制了我的生活。

我受不了其他人的行为方式。

你的非理性概念是些什么？

假想练习

第一步：翻开你的笔记本，在左边以 A, C, iB, rB 的次序列出，字母之间必须预留空间，你应该举出最近的一个非理性概念，并显示可能导致的不同感觉与行为。在此有一个示范形成：

A: 最近使你生气或心烦的促发事件

C: 后果

iB: 你对该促发事件的非理性概念

rB: 你对该促发事件所有的理性概念

D: 运用所有能够改变非理性概念之争论、质问与责备。形成逻辑与行为皆可。

例子

“星期六晚上的一个舞会，我刚认识的一个潇洒男人只跟我聊了几句，其他时间都在跟别人讲话。

他要了许多人的电话号码，却没要我的。

“我离开时觉得沮丧极了，星期天早上脾气坏得很。”

“如果这个潇洒男人拒绝了我，即表示我很无趣，不迷人，又一文不值。以后我会被我所喜欢的男人一一拒绝，永远都是如此。”

“我受到他的吸引，但他并不注意我，使我觉得心烦。”

逻辑：(1) 那人不注意你，并不代表你一文不值。想一想其他几次男人把你当成注目焦点的事件。(2) 这种情形发生一次或

数次，并不代表以后皆会如此。

行动：(1) 列出过去你在宴会中与人互相吸引的事件。(2) 请你的朋友帮你回想类似的情形。(3) 回想宴会中被你所吸引却遭拒绝的男人。

第二步：翻开笔记本中另一页，利用同样的练习辨认其他非理性概念与效果。如果真这么做的话，应该：(a) 能够了解你可以假想到多么糟的程度；(b) 减少你的焦虑；(c) 看出许多畏惧根本毫无道理。

当认清非理性的概念并且设法以理性概念取而代之时，你可以用这些新概念做为基本而加以行动。例如最近我决定为 20 位左右的人举行宴会，邀请了 18 人之后，自己也钻入非理性概念的牛角尖。我想邀请一位见过两面也相当仰慕的男编辑；他有太太，但我不认识，于是我只得打电话给他。我想：“他会以为我企图向他兜售出书的主意，如果他拒绝参加宴会，就意味着他不但不喜欢我这个人，还觉得我咄咄逼人，而且是个差劲的作家。我无法忍受他的拒绝，我会因此伤心，也会觉得自己一无是处。”

我左思右想了好几天，认定自己简直疯了。如果他拒绝我，仅仅表示他忙的抽不开身，或是并不想参加，决不意味我的事业行将迈向结束（理性概念），毕竟已有 18 人接受我的邀请。我拿起电话拨了号码，是他接的。我道出我的邀请，他说：“我们很乐于参加。我跟我太太谈过好多次你的事，我们一直都想打电话来约个时间见面呢！”这几天的痛苦真是冤枉。

拓展你的社交生活

一些果断的要点：

一、到可以遇见人的地方去。如果你继续为“糟透了”或“不存在”的社交生活悲叹不已，那么或许你太以独处为乐（或为苦）了。记住，除非等的是巴士，否则没有什么会来到女人的



面前——而且你最好确定所等的地方是个巴士站。

哪些是你喜欢的活动？请照下列的社交生活目录做出，并且评估哪些事能改进你的社交生活。

社交生活目录

1. 参加成人教育课（如外语、手工艺、烹饪、技术、历史等等）
2. 去酒吧
3. 去咖啡馆
4. 参与文化活动（音乐会、歌剧、舞台剧、芭蕾、外国片、演讲等等）
5. 参加教会社团活动
6. 玩游戏（桥牌、下棋等等）
7. 作团体自愿工作（政治、募款、社区计划）
8. 参加嗜好俱乐部（摄影、园艺、书评）
9. 与一群人合奏乐器
10. 参加合唱团
11. 跳舞（土风舞、方块舞、迪斯可舞）
12. 参加特殊的“生活状况”团体（单身团体、鳏寡的父母、再婚者）
13. 加入运动（高尔夫、游泳、网球、保龄球、骑马）
14. 露营或登山
15. 参加特殊志趣团体（保护环境协会、大学校友会）
16. 赴宴
17. 拜访别人
18. 你想到的其他活动。请列出。

做了以上的小测验之后，便能够看出一个模式。你与外界的社交活动是否非常有限？你花时间参加文化活动，是否因为觉得这是应该的，而其实你更喜欢土风舞，因为你怕人家认为你“死



板”？你是否放弃一些过去让你相当快乐的嗜好，比如说在社区交响乐团中演奏？你会不会想玩桥牌，却无从入门？利用这个测验为学习工具，好帮助你投入一个新的、不同的或早已忘怀的社交活动。

对了，如果你关心该去什么地方，好增进你的社交生活，这个测验也能帮你查出来。在咖啡馆或酒吧里坐上 10 分钟，注意此种场所中人的类型。试着去爬一次山，上一堂桥牌课，参加一席自愿组织的会议，看看自己是否会喜欢他们的活动。音乐会认识人的最佳场合，其中有 20 分钟的休息时间可以走动，不过如果你痛恨音乐的话，就不用如此自苦。单身男女去的酒吧有许多男士，不过会有很多不安；试一次看看，确定自己有没有这份活力。记住，光去还不够，必须跟人讲话才行。

二、从现在就开始。如果你害羞得紧，不要一开始就到休憩胜地去展开你的社交改进活动，因为这种地方不但花钱，而且竞争激烈，锋芒毕露的人往往能收到最大的效果。到一个你觉得舒适自在的地方，不过刚开始时，不要太在意你是否愉快。为了增加朋友的数目，必须做的事你都得做，不要担心什么“我不太喜欢他。”过一阵之后，等你已经建立起你的社交网，到时再作选择或排斥。

三、给自己定一些与改进社交生活有关果断任务。例如自我肯定训练中一位 35 岁的秘书希望与男人有更频繁的接触，她认识的人都“不合格”。她在训练期间接了此次任务，也都成功的办到了。

第一周：与两个不同的男人谈话。这种交谈必须比招呼要长，并且必须是“适婚”的男人；80 岁或已婚男人都不可以。

第二周：与其中一位男士安排第二次见面。这次会面必须由 15 分钟到半个小时。这回这位秘书邀请了一位男士——刚刚上任的同事——与她一道喝咖啡。



第三周：安排一次时间较长的会面。她对这位同事说：“现在上演了一部好片，要不要去看？”他非常高兴。

第四周：邀请一位男士吃晚餐。

四、慎重选择你的目标团体。到你有特殊兴趣的地方。如果你是位律师，试着去一个政治性的团体，由于你具有特长，他们会很欢迎你的加入。如果你很关心生态学，参加这一类的俱乐部。假如你是个网球狂，加入网球俱乐部，或是在网球山庄度假。重要的是既然参加了俱乐部，你就要参与其中的活动。这点对新加入的会员而言有其难处，因为资深会员互相熟识，多年都服务于同一个委员会。在此有一个窍门：写封信给委员会主席，概述你的资格。我在做了半年的美国海外记者俱乐部的壁花之后，就是这么做的。我被那些著名的新闻界名人吓得每次去都带了个女友壮胆；从来没有人跟我说过一句话，我也没跟任何人说话，也不认识一个人，因为我的保证人已外放到阿富汗当特派员。拖着一个女人助阵，又得为她付鸡尾酒、午餐与晚餐的账，实在太昂贵了，于是我终于写信自愿为委员会主席效劳。不久之后，一位太太打电话给我，她说：“我们很高兴你能加入委员会，但你必须努力工作。”我的确工作卖力，不过参与起来非常容易，因为这里的计划即使不投入都不行，我也因此成了海外记者俱乐部的正式会员。

五、重新接触你的朋友。有时候由于不安、压抑或者本身懒于采取任何行动，而任凭一些社交接触怠惰下来。这种被动性即是优柔寡断的人之特点。有谁是你好久不见，但仍可打电话邀约吃午餐或晚餐的人？有个年轻女郎举行一个“重拾旧欢”宴会，邀请4位好久不见的单身男朋友。他们来了，但没有一个人邀请她出去。不过努力并非完全白费——有一位介绍她认识了许多朋友。

我嫁给我先生，其实就是因为我是个果断的女人。我们是在



3月认识的，在餐厅吃过一顿美好的晚餐。他说：“我必须做连续六星期的一系列演讲，所以这段时间内我都不会打电话给你。”他一直没打电话来。11月，我决定以法式自助餐宴请宾客，但单身男人不够，于是我打电话给那位介绍赫伯特给我的男人。“那个心理学家还在吗？”

朋友说：“当然。”

“他有没有女朋友？”我问。“我想请他来参加宴会，我需要更多的男士。”

“你请他去啊！”我朋友劝道。“你问问也没什么损失。”

于是我万分犹疑地打电话邀请他，赫伯特很高兴的答应了。他参加了宴会，我们也开始一段恋情，7个月之后，我们结为夫妇。后来我问他：“如果我没打电话给你，你会不会打电话来？”

“也许不会。”他面带微笑地说。

六、设法刻意扩大你与女人的交往。女人在一起有支持的作用；由于同样的调整，她们能够互相了解，互相倾诉，受到压迫之时，也垂手可得，可以互相提醒对方的权利，同时给对方打气，大家都能因此而达到果断的目标。

（一）不要陷入“女王蜂并发症”。在1974年元月“今日心理学”的一篇专题报导中，葛拉姆·卡萝与托贝3人讨论这种并发症，提出一个论点：亦即真正的女王蜂，在“一个男人的世界”里，无论职业与社交上都会大获成功，而另一方面也能不辱使命的相夫教子，操持家务；认为“如果我在没有外力协助的情况下办到，其他女人也都不例外。”她喜欢别人说她与其他人不同，枉顾心理学认为人是环境与社会产物的论点，更忽视社会学上所指经济与法律分歧不利于女人的证据。她觉得，“如果我做得到，任何人也可以。”如果你也这么想，你就不明白女人的果断乃出于彼此之间，来自丈夫、男朋友、家人或同事，来自任何可能阻碍你努力改变之人；来自你的女人战友，她们也曾经感觉



到自己一无是处，仅是二级市民，从她们那儿，你会得到支持。

(二) 从你的女人朋友处得到一些诚实的意见。比方说你刚来到一个新的地方住下，认识的人很少，可是另一位同事在短短数月以前也是人地生疏，如今却已建立起稠密的社交网。问她：“我该怎么做才能认识新朋友？”……“我有什么地方做错了吗？”或者你是个日子无聊的家庭主妇，可是隔壁的一位太太不但要整理 8 个房间的家，带 3 个孩子，还参加 4 个志愿性活动，朋友一大堆，活得似乎有趣极了，时间也好像多的用不完似的。她是怎么办到的？为什么你不能？问她该怎么做。

(三) 与你的女人朋友练习独断。对大多数女人而言，这种情况是个比较容易的起点，你可以在学习之后，将新的行为模式应用于更复杂的社交场合及工作上。心理学安德鲁·沙勒说：“害怕被拒绝的女人，与其他女人的交往也一样困难重重，她们让女朋友拿走她们的东西。例如她们借出书与衣服，心理却老大不愿意。一旦你能对同性表现出健康的态度，自然也能同样的应付异性。任何与男人交往有关之事，和女人相交也一样。”

例如与一位有阔老爸的朋友吃饭，突然她问你愿不愿意借她 30 块钱，等下星期发了薪水再还你。你手边有这笔钱，但打算花在一件对你很重要的事情上，更何况你根本不想借钱给她。她恳求着：“请你把钱借给我，我下星期会还你。”你的回答是什么？

不果断的回答导致你勉强把钱给她，心中痛惜不已。

果断的回答：你说：“绝对不可以，你还欠我 40 块。你是个吸血鬼，我受够了。”

果断的回答：“不。我需要这笔钱，你还是跟别人借好了。”

这么做之后，你最后就能对一位要求你替他打字的朋友说：“不行，我很烦。我在办公室已经打了一天的字，我觉得这样已经够了。如果真的很紧急，我会帮忙。但你老是麻烦我，我觉得



并不公平，请你以后再也不用让我为你打了。”

（四）给自己一些对付女人的果断任务。与一位女朋友参加一个运动课程。对另一个女人说：“嘿，你已经在这儿吃过5次晚餐，却一次也没邀请我们到你家去尝尝你的手艺。”告诉每天必来电话，而且一讲就没停的表妹减少到一星期打两次——或是两个星期打一次。这样一来，你就有时间与另一位新朋友交往。

（五）组成一个自我肯定训练团体。这不是真正的自我肯定训练，只是提供一个分享与讨论果断难题的机会。以下是一些导引：

试组成8到10位女人的团体。组员的年龄可有差异，经济状况、婚姻状况、背景、职业皆可有所不同。不果断的问题存在于全体女人之间；在你们这一团的活动进行当中，你势必会听到，“你也这么觉得！我还以为只有我一个。”每周会面一次，持续10个星期，聚会两次之后，就不要让新人参加。

会面的地点在各会员家轮流举行。如果该团由你发起，就从你家开始。每次聚会应该继续两小时左右，不要收会员费。女主人负担吃喝的用费，而且应该尽量少。一周换一次女主人。不要尝试在任何人身上运用心理疗法。如果某人似乎需要心理治疗的话，鼓励她求助专家。

定个时间表。开始时你可以让每位会员稍稍自我介绍，陈述一下为何加入此团，以及在什么范畴内觉得不够果断。同时要每个会员完成以下的句子，“一个果断的女人是——”。这样，她应该自由联想到任何窜入脑中的字眼。在以后的聚会里，则涵盖此书中已提到的主题：表演一些问题情况，对批评的反应，定下目标与果断任务（会员应于下次聚会中提出报告），运用“我说”达到更佳的沟通效果，说不。然后达到社交果断的目的（在新情况下果断的认识新朋友，学习请男人外出，而非总是坐在家里等候男人采取第一步），工作上的果断，亲密关系中的果断。

附加的主题：你可以要求会员列出由其父母、朋友、亲戚或在学校的经验中，所得知对性别角色所有的规则与期望。并且把近来对自身的规则与期望加上，然后才能批评地斟酌应该如何改变过去的老套。

选择题目之时，从不具胁迫性的根本论题（如退还物品给商店），慢慢进展到较明确与胁迫性的论题（如向一位密友倾诉什么令你心烦）。

学习对许多女人皆是有效的果断方法，你也许能够变得更加果断。这是一个开始。

七、娱乐。如果你不请别人上你家玩，别人也不会请你去他们家。因此对娱乐他人，要具有主动的态度。在宴会的一些小道具上下功夫——盘碟、杯子等等。从食谱或朋友处学会一些令人赞不绝口的烹调手艺。记住，如果你想在家里请客，也有别的选择余地。有一位年轻女郎住在狭小的画室中，最近租了一间中国餐馆的房间，举行一次 20 人的盛宴。她说：“我的公寓太小了，而这些都是我希望进一步认识的人。”

八、减少你的焦虑。说起“打电话给别人”、“赴宴”、“跟别人讲话”、“参加特殊志趣的俱乐部”这些话来是很简单的。不过以上这些指引，皆是假定知道该做什么，并能放手去做的前提下所提出的。借着采取某种形式的明确行动（在艺廊开幕典礼、星期六乘独木舟探险与参加滑雪活动之中挑选一个男上），你将会受到欢欣的邀请，于是觉得舒服极了，就不再觉得紧张与不安。

有时候这样也不能完全奏效。你可能害怕得从来不敢采取行动，于是继续待在家中，独自守在电话机旁。或者你采取行动，邂逅了一位男士，加入独木舟之旅，又于周末学习滑雪，但是你心中太过于不安，这种不快的情绪在这些活动进行中挥之不去，使得你下次做起来时心中更觉困难。

行为心理学家认为促使人们学习的方法，系经由一种“模



仿”的程序。正如一张照片胜过千言万语一般，看一个人做一件事，更胜过千万张照片。几间主要大学的科学家都证明强而有力的模仿技巧，能够真正帮助人们克服恐惧，进而导致行为上的改变。

你不一定非得要有一个模特儿在面前供你模仿，你可以单以想像而做到。以下的练习，由卡兹定博士改编而成，可看出该如何运用模仿，而达到更干净利落的行为模式——

第一步：举出一个需要果断社交态度的问题情况，在心中想像出情景，相象一个果断的人处于该情况中，应该有什么样的表现。在拟定想像之时，遵循两个规则：（1）此假想情况必须在练习之后，能够确实做到的。如果是一件一辈子也办不到的事，从中也学不到什么。（2）在假想的模仿果断行动之后，必须有肯定的后果。

示范景象：有位模特儿正在宴会之中。大家都忙着讲话，她却孤单一人，后来她看见一位英俊的男士也单独站着，但犹豫着不敢走上前去攀谈。

模特儿结果真的走过去对他说：“我喜欢这个宴会，但不太认识这里的人。你是不是女主人的好朋友？”

他对她展开一个温和的微笑，开始告诉她与女主人相遇的有趣故事。不久这两人展开热烈的谈话，后来连别人也加入其中。

第二步：想像这个景象（或是另一个适合需要的）。如果对着录音机讲会更 useful，中间停顿下来当做冥想，停顿的时间约为 35 秒。

第三步：这一周的时间里，至少应该把这个景象想像四次，每次都使用不同的模特儿。

第一次：用一位跟你迥然不同的模特儿。甚至可用一个男人对一个女人讲话作为开始。但得运用同样的句子与意象。

第二次：利用一个跟你年纪相当的模特儿，但长像很不相

同。如果你身材高挑儿，一头金发，就该找个矮小的黑发模特儿。

第三次：用一位年纪相当、面貌也酷似的女人作为模特儿，但不是你。

第四次：想像你自己处于该情况中。

第五步：变化你的景象。例如假使针对宴会中与人攀谈的问题，你就可以改变景象中的一些细节，想像其发生于一个滑雪胜地，或是网球场上。

九、明了别人也有难题。也许你觉得受伤，其实根本不是那回事。比方说我跟《17岁》杂志一位编辑相交甚笃，但是我离开该杂志后，一直没听到她的消息。我觉得非常伤心，心中也充满了许多非理性的观念：“我这个人一定糟糕透了，要不然她为什么在跟我相交多年之后，竟对我不理不睬，只因为我们不再是同事了。”最后我丈夫说：“别这样。打电话给她，问问看到底是怎么回事。”

我打了电话，并且发现（1）她被迫退休，心情非常沮丧；（2）她滑了一跤，在床上躺了3个月之久。我自觉像个傻瓜。

另一次事例中，我参加由纽约市博物馆举行的一个音乐与戏剧之友宴会，原本约好6点在那儿跟一个朋友见面。我准时到达，但朋友没到。于是乎我端着杯子站在那儿，另一手夹着烟，设法装出一副我并非外人的模样。大家都3、5成群聊天，惟独我例外，我觉得活像回到高中时代的舞会。这时我决定摆出果断的态度，于是走向一位丰腴的中年金发妇女，她也是单独一人，于是我们开始闲聊。我们谈了一阵博物馆目前的展览内容，百老汇新上演的戏剧，以及我们都“没什么衣服可穿”。突然间我想起应有的礼貌，赶忙自我介绍，说：“我叫琴·贝尔。”“嗨，琴。”她说。“我是莎莉·温德丝。”她也和我一样单独站着，手里端着酒杯，显然也一个都不认识。



十、发挥你能言善道的才干。最近我的自我肯定训练团体中有一位年轻护士承认：“在自我肯定训练之前，就是让我说些表面的客套话也困难重重。若是碰到一对一的谈话，更是如此。如果是跟一个不轻易开口的男人，那简直就是一片孤寂。于是我想：‘我们打算要说些什么？’这么一来我就更加惊惶失措。”

许多女人都有这种感觉。根据李奇博士进行的实验显示，女人承认在团体讨论中，是安静、羞怯又审慎的，惟恐她们的意见不被采信，自信心极低，舌头打结。其他的研究也指出女人就一般情况而言，在与男人谈话及交换意见时，态度不够果断；她们都有话说得少的倾向，答起话来支支吾吾，多半以“正面反应”（同意、赞美、恭维）居多。讲起话来简短，内容不够精确详尽，比较容易受到干扰，影响力也不够。有一份研究显示当一位男性于谈话中提出一个观念时，在 3/4 的时间里，都对其深信不疑，而女人只有在 2/5 的时间里，才对自己的观念有信心。

改进你的闲聊技巧

一、交谈前要有所准备。可用工作上熟能生巧的方式，锻炼你的闲聊技巧。

（一）阅读新闻性的刊物，如此才能对世界大势有一份了解。有一些常识作为垫底，你会发觉若再发表政治与世界大事有关的意见，会觉得容易得多。如果你自己想不出什么意见或看法，就引用在杂志上看到的東西：“这让我想起某某人说的”……“上星期四薇亚做了一项很有意思的经济预测。”

（二）学着探出别人的看法。不要为了达到这个目的，而提出冒犯人的问题（“你付了多少租金？”），这样会激怒别人，而应说一些使别人谈起自己的话。开始时用这类的话：“我不敢说我是否喜欢州长的立场——”接下去再说：“你以为呢？”记得别人的一些小嗜好、小习惯总是很有帮助，人都喜欢别人对自己特别

注意。试着说这种话：“上次我看见你时，你正在看某某的书。你喜不喜欢呢？”……“你母亲手术之后感觉怎么样？”……“欧洲之旅好玩吗？”

（三）透露一些自己的事——不过不要太多。闲谈之中，不要把个人最隐秘的问题提出来分享大众，你当然可以谈谈上星期的一场电影，最近去了哪儿玩，或是你对畅销小说“爵士春秋”的看法。如果手边有趣味横生的奇事轶闻，也相当有帮助。

（四）冷场时要有准备。碰到谈话谈不下去时，我就用我的游戏解围。我问别人：“如果你能挑选历史上任何一个时代来话，你会选择什么时代？选择做什么人？”这些回答可能导致愉快而热烈的交谈。

二、学着展开交谈。如果你不学，很可能就此避开社交场合，要不然即使去了也没对象讲话，这样一来，你的社交不安也会增加。要有准备。在脑中贮存一些这样的话：“我喜欢你的运动衣。在哪买的？”或是“多漂亮的运动衫啊！”

有些女人特别难跟男人展开交谈。例如玛莉安。她是来自南方一个小城的矮瘦职业治疗心理学家，如今她在曼哈登一家大医院工作。她觉得自己在纽约市区“既笨拙又无安全感”。经过自我肯定训练之后，她替自己寻出以下整个展开谈话的方针。

——对一些宴会中好像也玩的不太开心的男人说：“你看来跟我一样兴致勃勃。”

——对高的男人说：“你比我有利——你的利益点比我高。”

——在一休憩胜地的草坪宴会中：“你认不认识女主人？或者也跟其他人一样谁都不认识？”……“你在这儿有没有房子？”

——对一位泛泛之交：“我知道这句话听来滑稽，但我是否在医院见过你？”

——在一个单身酒吧里，她站着等待运用她的方针。例如她看见一个很想认识的男人朝盛水果酒的大碗走去，于是她也往同

一方向跟过去，主动说道：“人好象都挤到一个地方来了。”

在小岛度假一周期间，一个过去在人群里总觉得不自在的年轻女郎，这时也决定给自己一个果断的任务，主动与男人攀谈，并且限制对象为“海滩上单独的迷人男子。”

对在捡贝壳的一号男人说：“好美的贝壳，你搜集得很多吗？”

对二号男人：“这星期这里简直美极了，是不是？”

对三号男人，他身穿一件印度衬衫：“好漂亮的印度衬衫！你在哪儿买的？”

她说：“我用的是男人接近女人的把戏，结果3个男人都约我出去，我觉得高兴极了。”

你也许对如何展开谈话很在行，但你非理性的观念与期望再一次使你做不出来。比方说你参加一场音乐会，想跟坐在你身旁的男士攀谈，他也是孤单一人。但你想：“如果我这么做，他会以为我是投怀送抱，那就太可怕了。”用以下几点平复你的不安：

一句应付话：“但是如果不试试看，就没有机会影响即将发生的事。我需要练习。”

一句安抚话：即使你遭到白眼，也要激励自己再接再厉。说些这样的话：“你试过了。‘不入虎穴，焉得虎子’。有时候你也得冒点风险。因为我试过了，所以觉得很舒服，而且有什么大不了。遭到一点拒绝，又不是世界末日。”

三、学习如何加入已经开始的谈话。用一些实用的果断技巧：

（一）试着摆出自信的态度。一位年轻的女商人说：“我把自己的气势撑起来，心中默念我的资历，并且对自己说：‘我棒极了’，然后才加入人群！这个方法实在有效，已经成了我的一部分。”

(二) 试着在鸡尾酒会时第一个到场，至少是早来的一批，这样女主人就有宽裕的时间把你介绍给别的客人。过了一会儿之后，你就可以加入这些人的谈话，而不至于在人声鼎沸时走进会场，女主人忙得团团转，只对你说声“你自我介绍一番好了”，那时你才会不好过呢！

加入一小群人之初，先留在外围，一直到你有机会针对讨论的主题提供意见为止。这时候与主动攀谈不同，你不该问一个直接的问题；把这当作闲谈技巧或许管用，但用在这类情况之中，不但不会成为团体的一员，反而会被视为一种骚扰。你可试试这样的话：“你们正在讨论凉亭，这使我想起房东在缅因州与我们的一段精彩际遇。”然后再继续详述。或者试这一句：“我如何如何，而我对你刚才谈的网球营很感兴趣。去年我就在这种地方待了两个星期。”

四、担起闲聊的责任。如果谈话内容令你觉得无聊，学着改变话题。一位年轻女郎与牙医约会，一晚上都听他细说最新颖的补牙与拔牙技术，真是苦不堪言。她尽责的洗耳恭听，每一分钟都痛恨不已。其实她大可简单地说：“你好像很喜欢你的工作。我也是。今天我发生了一件好美妙的事……”

五、学习结束一段谈话。一些极好的基本句子：“女主人终于落单了；我们去跟她说话”……“我听见他们谈到那所新的寄宿学校，我们去听听看”……“失陪好吗？我有一个好朋友刚来，想过去打招呼”……“我现在得去招呼别人，待会儿再来跟你聊。”在十万火急的情况下，你可托称内急，要去化妆室。若是你将语言与动作混合在一起将更有效。抓住你的皮包，移动你的身体，然后说：“这会儿我真该走了”——然后就走。你还是可以重新加入另一个小团体。

决定结束一段谈话之时，自问两个问题：

(一) 我是否觉得无聊？如果是，别在意另一个人的感觉，



尽管离开他移到别的地方。你不必表现得无礼。如果你无法不着痕迹的抽身而退，就等待另一个人停顿片刻，说出“太有趣了——我一点也不知道。”这类话之时，然后你迅速接上一句：“我们去跟保罗与玛丽讲讲话。”行动要快。

(二) 我要不要再见他？如果要，你得弄清楚三件事：(1) 这人知道你的名字；(2) 给他这类的资料，“我很高兴认识你——或许我们应该再见面”；这种话显示出你感兴趣；(3) 得到资料——他的名字、工作地点；如此你就有追踪的机会。

六、学习回答“你在哪里高就？”之类的询问。如果你是个家庭主妇，不要以“我只是个管家婆”作为回答。试着说：“我执掌家政大事。”被问及这个问题时——尤其问者是个男人——许多女人还是怕说出这份受人仰重的职业。有一位心理医生说：“我对一位男士说我是个心理分析医生时，他羞得躲了老远，所以我干脆不说。”不过还是说出来比较好。如果这会把吓跑，或许这样也好，免得两人关系深入下去，更是不可收拾。

透露你的工作，不要详述细节，只需以一种让人稍有所了解的方式即可。就说：“我是个心理分析医生，但在六点钟之后，就不作任何分析了。”或是，“我教自闭症学生，”而不说“我教书。”一位年轻小姐曾说道：“我是一个社会工作者。”后来有一位约会的男伴说：“你何不更果断地说‘我是个精神治疗的社会工作者’？”

你的生活状态改变之时，也要改变你的社交圈。或许你在做了16年的家庭主妇与母亲之后，又出外工作。这时你的问题是缺少时间，并且对过去的社交圈不再感到满意。一位上班的母亲说：“我必须开始选择与放弃。首先我决定只去一些特定的宴会，因为我得回请那些宴会的男女主人。然后我不再邀请那些没注意到地毯有裂痕、地上有灰尘的人上家里来；接着再剔除不能配合新时间表的朋友。现在我发现只有跟上班的女人在一起时，才会



觉得心情愉快，别人都无法了解上班工作的压力。”

也许你一辈子都只属于一个小城的部分社交团体。最近你搬了家（不论是自己的选择，还是因为先生调职）。突然间你发现自己必须努力结识新朋友，挑选出哪些人你喜欢，哪些人你不喜欢，然后在此立下根基。你仍可遵循“特殊志趣的”格言。想要站稳脚步、造成气候，还是以追寻自己热衷的事物最为迅速，不过不必立刻把每个人都变为推心置腹的朋友，无论你是多寂寞都不可以，慢慢来比较妥当。好的果断技巧：想办法在迁移新家之前，弄到一些介绍信。任何地方总会有某某人认识某某人。

或许你还会发现你在失去配偶（或离婚或丧偶）之后，而进入一个新的社交环境。转眼间你成了单身女郎，也许会发现有一些过去根本想不到的社交难题，如果你婚结得早，这种情形更是常见，因为你没有机会知道应该如何应付一个约会的男伴。在这种情况下，你必须形成一个新的社交圈。你已婚时期的朋友，大多不希望你以单身女郎的身份加入她们，因为3个人不仅拥挤，而且还造成竞争。如果你只是等待她们为你安排什么的话，那就太不够积极了，因为她们可能根本没有这种心意。给自己定一个果断的任务：寻找与你地位类似的朋友，以及与你志趣投合的团体。你必须运用各种社交技巧，或是重拾年久不用的旧法宝。

如果你必须重新开始社交生活，尽管使用前面已经列出的大纲：

- 就从现在开始
- 定出社交目标，一步一步的努力达到。
- 不断地以社交生活作为实验，随着改变继续做下去。

鼓励与增进两性的关系

“赴鸡尾酒会或是在后院烤肉是很不错，”一位貌美的年轻小姐说道。“但我要的是密切的关系与我的朋友，男的与女的，甚



至是我的姻亲。我不想老是跟别人只作浮面的交往。”以下几点或许可以为此目标铺路。

一、贯彻这份关系。如果不与别人保持交往，或只是偶尔通通信，打电话的话，你永远也无法与任何人亲近。我向来羞于向别人作第一次的社交闲谈，因为我总是害怕遭到拒绝。但我终于鼓足勇气邀请经纪人晚餐时，她很乐于前来，原本只是公事上的关系，一变而为亲密的挚友。不要太拘于礼节；不要等待发薪水再说。时常讲这些话，“下星期我想跟你共进午餐，见见面。”……“下星期天我想跟你碰个面”等等。

二、要明了只是与一个人见面欢乐，并不表示关系即会拉近。你必须刻意对此人表示希望加深这份关系。

三、由普通朋友拉近到更深一层的友谊之际，你须谨慎的选择对象。首先，如果你谁都不认识，就无从选择，于是你只有结交每一个人，以求扩大社交圈。但一旦你的社交生活已经建立，就可以作个抉择。这时你得确定所交的新朋友，是否已能让你安然地放弃以往令人厌烦的社交圈！

四、要明了不必喜欢每一个人。问题是你该如何处理？你要邀请丈夫的高尔夫球伙伴来晚餐呢，还是干脆拒绝，惹他生气，因为你并不喜欢这个人？孰者重要呢？你该拒绝一个并不中意的人的邀约，或者因为怕伤感情而答应呢？何者较为重要？你可能会作一个果断的选择，而让丈夫的高尔夫伙伴来晚餐，因为你爱你的丈夫。

五、要明白另一个人有权不喜欢你。你想拉近关系的企图可能会遭到拒绝，那么用暗示的。记住，你可能不喜欢自己的女人态（如被动等等），但也不要一改本色，成一个雄纠纠的武夫。

六、在关系拉近之际，倾吐心事与遭拒绝的恐惧也会愈来愈强。这种强烈的恐惧或许会使你隐藏感情，进而防止关系继续加深下去。你在心中与自己说，“我希望被爱”……“我不要受到



伤害。”你想像的或许比真实的情形糟糕，你很可能并不会受到伤害。如果真是如此，那么这份经验很可能对你有正面作用，使你变得更具人情味呢！

如果你在害怕的情况中表现得果断，就可以拉近人际关系。你还可能发现原以为很亲密的关系，其实并不然。

案例：

“杰克与我将于今年 8 月结婚。请来当我的女宾相。”艾琳接到的信中这样写道；她是曼哈登一家广告经纪公司一位 25 岁的广告文案撰稿人，发信人是她住在夏威夷的姐姐。虽然艾琳对姐姐的消息很高兴，但她并不想去参加婚礼：一、半年以前，她已经大费周章的飞去夏威夷一趟，花了一大笔钱，也见到姐姐的未婚夫；二、8 月是公司最忙的时候；三、由于上回的夏威夷之行，她的经济非常拮据，早已计划与朋友合租一间夏季别墅省钱。

艾琳把她的想法告诉父母时，他们大为吃惊。“什么！亲姐姐结婚你都不去！别人会怎么想？你太自私了！”艾琳开始想像她姐姐的反应：“如果你爱我，你会愿意花这笔钱。你只不过不爱我罢了！”艾琳深觉压力重大，大家都要她做不愿意做的事。

自我肯定训练中，艾琳明了如果企图一下子解决所有的问题，到头来会一事无成。于是她一一解决她的难题。

关于姐姐婚事，艾琳左思右想地想出最好的说法，“我非常在意——我知道你会多么失望，但是工作压力与金钱的不足，使我无法成行。”她准备将这些话写于信中。她也想过姐姐在接信之后，可能在回信或电话中所说的话（“你怎能说这种话？你知道你的在场对我来说有多重要”），并在信中表示自责，同时建议明年春天一块儿去旧金山度假。其实艾琳不必如此忧虑。姐姐的回信非常善体人意：“我觉得很难过，但我了解你的困难。”她并且认为旧金山之行的主意“棒极了”。



关于父母。艾琳思考如何回答父母责怪她的话。她运用“我说”：“你们对我施了这么大压力，使我非常难过，因为你们不肯谅解我所处的情况。”这一招母亲接受了——紧接着艾琳终于能说出藏在心中许久的话。“从小就有一件事一直令我百思不解。我觉得你们比较喜欢姐姐，总觉得你们偏心。”这种直接了当的做法，造成母女之间坦诚的交谈，也使母女间的感情更为亲密。

然而“我说”技巧对父亲并不管用，他根本拒绝聆听；不过在艾琳尝试的过程中，终于明了爸爸的意思，“我不在乎你觉得怎么样，照我的话去做就是了。”她也慢慢了解父亲真正关心的并不是姐姐，而是害怕邻居或亲戚对艾琳不参加姐姐的婚礼会作何感想。知道这一点之后，她自父亲那儿感受的压力消失了；他仍然不改作风，但艾琳的反应则大为不同。

如果艾琳表现得不够果断的话，她就得被迫去做她不想做的事，使她与家人之间增加无谓的紧张，也对自己的行为感到难过不已。她将其想法由“他们不该压迫我”，转而为“我该如何为自己的立场力争？”她从此更加了解父亲的为人，也跟母亲与姐姐更加亲昵，并且开始一一了解多年来一直令她心烦的情绪困扰。

6. 自主温馨 伴侣亲近

W·H·奥登写道：

“公共场所的私人脸孔比私人场所的公共脸孔更明智，更亲切。”

许多女人总是隐藏在“公共脸孔”之后，所以无法与男人达到真正的亲近。从贤内助的女人角色，到仆人、马屁精、一直到贿赂者、或是掌实权的幕后大臣，女人可能由于自觉不堪一击，所以才甘心扮演这些角色。她们希望被爱关切，因而隐藏了任何



可能破坏这个形象的特性——例如敌对行为。要不然就是在顺从男人多年，收敛锋芒之后，都又受到丈夫的威吓。卑微的自尊使她们自视为次等市民，在感觉备受侮辱之时，却不敢声张。相反的，她们也可能说的太多，时时抱怨或生气，而很少表达爱意。

往往这一类型的女人认为自己的困难系由外在事件所引起——运气不好，恶婆婆，一些莫须有的健康问题。其实她们问题的根源，在于寻求情人或配偶一些温情的反应，却又不愿表露真正的感情、思想与自我，因为她们都是情绪上的保守派，创造出一种限制成长的“闭锁”关系，而非一种亲密而开放的关系。

如果你能确实掌握自己真实的感觉，又能果敢而适当的将其表达出来，就可以改变婚姻关系的相互作用与后果。

你是什么样的女人角色？

你是否也扮演下列女人时常选择的角色？

一、壮志未酬的女人。你是个能干的女人，在事业上有很强的成功欲望，但你从小到大的教养告诉你，如果你是成功的——无论在事业或社区之中——丈夫将会嫉妒，并且视你为竞争的对手。你觉得没有属于自己的权利，而丈夫的成就也可勉强满足你成功的欲望。但是往往他并不具备成大功立大业的魄力与能力，他并没有成就什么。或者他真的创出一番天地，但那不是你所希望的范围，于是你的不满与日俱增，你之所以生气，是因为你期望他做到你本身应该成就的事。

二、主宰者。无论用的是眼泪、哀鸣、发脾气或是阿谀，你都是以威胁利诱得逞，而非直接说出你要的是什么。你所说出来的只是原因，并非真正的动机。譬如说你环视一下客厅，然后甜甜地说：“那边空出一个地方，”而不说“我们那地方需要摆张椅子。”你甚至还会利用孩子来达到目的：“珍妮，我累了。去问爸爸今晚可不可以买些中国食物回来吃。”而“爸爸”讨厌被人像

小提琴似的拉来拉去。

三、侏儒。丈夫的事业愈趋成功，你也愈来愈感受到他在职业与经济上进展的威胁。你发觉自己并不适合新的生活方式，却不想改变自己，反而不改当初作新嫁娘的本色，说一些令配偶不再感兴趣的事物。

四、娃娃妻子。你的老辞是“可怜的我——我好无助。”你喜欢扮演无助的角色，好藉此强求与控制你的配偶（“如果我知道该怎么换保险丝的话，我早就换了”）。最后你会真的变成无助，因为你忙于扮演这种游戏，而说不出心中真正的感觉，真正的亲密关系也因而受阻。

五、情绪上的勒索者。你作交易，用这样的话，“你在宴会里表现那么糟，我实在不能跟你亲热。”你最喜欢的一句：“如果你真爱我，你会这么做。”

六、扯平的女孩。为了达成目的，你利用间接的侵略行为。你按捺下胸中的愤怒与不满，然后“刚好”忘了在车箱里加油，或是丈夫请你买胶卷的时候，你说：“好的，我去买。”但是你并不去买。直接表达你的气愤要好得多（“我觉得你的摄影技术没什么前途”），不要做出含混暧昧的举动，令人莫名其妙。

七、唠叨鬼。你从无错误，反而专挑丈夫的毛病。你不断批评（“你为了什么要在药店买烟，反而不在可以打折的地方买呢？”）与查问（“你汽车去保险了没？”）。你对他各方面都觉不满，把你的问题都怪罪到他头上，两人之间的温情都被你葬送了。这种后果与优柔寡断和太过于被动一样严重。

八、自我本位者。你关切的完全是自己的需要，若是配偶对你有所要求或期望，你就觉得很不受用。往往你不肯付出——心灵或身体——给丈夫，或者只给他一些你认为他需要的东西，而非他真正要的。

九、仆人。童年时期所受的“仆人训练”，你学着取悦父亲，

他要你具备“女人的温顺”；婚后则转而为取悦你的丈夫。你是仆人，他是主人；你毫不注意自己需要什么；偶尔你会觉得自己的需要也很重要，但你并不表示。

十、门徒。你遵循配偶的指引，毫不为自己未来的生活与两人共同的日子作打算，完全依照丈夫的旨意，却不表达自己的看法与意见。有时候他说出他的想法，你甚至不予作答。或者你会说：“把你的希望、梦想与恐惧告诉我”，却对自己说：“我可不会告诉你这些。”

十一、健康有问题的女人。你一再不做应该做的事，因为你为病痛所苦（紧张性的头痛与溃疡等等）——通常都是因心理而引起的疾病。无论病痛是真是假，你都将之当成无所事事的藉口。

亲密在于沟通

亲密关系中最重要莫过于坦述思想与感觉，但是许多女人都为自己缺乏沟通找理由：“我怕对他说不”……“我不想伤害他”……“如果我把我的想法说出来，他会觉得我在逼他。”

但是如果你在“私人场所”摆出“公共脸孔”，而说出心里的想法，你就无法知道真正的问题出在哪里。因为你们不互相沟通感觉，因而无法继续拉近两人的关系，由于缺乏沟通，厌恶、误解与局限的亲近也随之而生，你可能觉得与一位陌生人一道生活。

你与配偶沟通的程度如何？你该如何加强沟通呢？这里有个三点计划：

一、纠正你的谈话，使其果断又恰当

在每个自我肯定训练小组中，通常都会有一个女人——往往有好几个——声称，“我丈夫不跟我讲话。”你是否有这种感觉？你做了什么使他三缄其口？你该如何改进与他之间的谈话？你该



做哪些事，好帮助他改进与你的交谈？

（一）谈谈琐碎的小事。婚姻问题开始酝酿之时，正是你不再说“每次总是去看你爱看的电影”或是“我希望你早餐时不要看报，跟我讲讲话”的时候。藉着说些琐碎小事：（1）避免压抑问题——若是婚姻上的小疵不思解决，而总是默默压抑的话，有一天终于会一发不可收拾；（2）开始建立婚姻的开放模式；（3）很可能导致圆满的结果。记得你有权有所感觉，并且拥有感觉。当他问到“你看不看《乱世佳人》？”而你不想看时，你有权说：“我想看《爱与死》。”

就我的情形而论，赫伯特总喜欢剽窃我的故事——倒不是我自身的经验，而是我努力研究搜集而来的奇事轶闻——然后在晚宴时把讲出来，仿佛苦心研究的人是他，完全抹杀了我的努力。

这种情形继续了好几年，但我一直迟疑着该不该说什么（“他那么忙。我怎能拿这种芝麻绿豆的小事烦他？”）。后来有一天我们接受一位报社女记者的访问，他又拣了个现成，把我花了3年功夫查出的资料对记者讲出，我真是气愤极了。这一回我并没有忍气吞声，于是我心平气和的对那位女记者说：“希望你不要把这份资料登出来，我会为此感激不尽，因为我准备把它写在我的新书里。”她离开之后，我以同样平静的口气对赫伯特说：“我不喜欢你今天早上做的事”——于是我从这件事一直谈到过去，说我非常不喜欢他顺手牵走我辛辛苦苦查出来的故事与资料。

他的反应出乎我意料之外。他并不是生气，反而非常歉意地说：“我只是认为那些故事很好，但从没想到我说出来会使你不满。”

记住基本的规则：不是该不该说的的问题，而是要怎么说，何时说。

（二）别用“如果我说了什么就会伤害他”之类的话，作为逃避沟通的藉口。许多女人都有错误的观念，以为男人的自我不



堪一击（“我丈夫就像个小男孩，我必须保护他”）。比方说玛琳就说：“我丈夫在我过生日时，送我一件昂贵的衬衫。他知道我不喜欢，因为我从来没穿过，但我不能退回店里，我怕伤他的感情。丈夫送太太礼物时，你只有接下说谢谢的份儿——这是我妈教我的。这件小小的衬衫却造成了我们婚姻关系的紧张。”

你的配偶已是个成人，而非“小男孩”；他的确有感觉。你该如何表达你的感觉，而又不引起他的反感呢？一条途径是“我们有个问题”方式：“乔治，我们有个问题。我很感谢你送我这件衬衫，但是我穿起来难看极了。我们可不可以把它退回去，你再帮我另选一件好吗？”

（三）确定你的意思表达正确。意思有两层：（1）你传出的意思；（2）配偶所接收的意思。就算你所送出的意思相当明白，但他并不了解，那你也只得以其他方式表达。有时候你语言不详，而你以为配偶能看穿你的心事。

（四）运用交谈作为表达真实感觉，而非抨击的工具。例如你请丈夫买一条土司回家，结果他却空手回家，于是你劈头就说：“我要你做的事，你从来就没做好。”他回一句：“如果你菜烧得好些，我就会记得。”这样你就会气坏了。人在遭受拒绝，觉得受伤或不被人爱之时，往往以攻击代替心平气和的谈话。这时其实应该说：“你不记得我的话，使我觉得不受重视。”如果他说：“如果你菜烧得好些……”之时，你能用一句：“嘿，我并不是表示忘了买面包是滔天大错，只是说你让我觉得不舒服。”回答，情况会好多了。如果他说：“你太敏感了。”你再回一句：“你这样说我很生气，你是在排斥我的感觉。”你有权有自己的感觉，如果不把它表达出来，那又何从解决？

（五）你必须自始至终诚实表达自己的感觉，而且要直接恰当。如果你早已在心中塑出一个答案，再提出问题的话，就有欠诚实。比方说这样问就很诚实：“你今晚要不要吃中国菜？”要是



你已经在餐馆订了位子再问这么一句，就有欠忠厚了。假如你知道配偶不喜欢吃柠檬鸡，但你却爱之若狂，这样说就比较诚实：“我今晚真的很想吃中国菜，你愿不愿意？”这样他就不会觉得讨厌或受人颐指气使。直接与诚实一样重要，你可能会问配偶：“你喜不喜欢我的新外套？”而你真想知道的是：“我看来漂不漂亮？”如果他答：“我觉得你穿红的比穿黑的好看。”你又会气得半死。

如果在亲密关系中，你有交谈的困难，或许可以试试下列的练习：

说话时间练习

定下说话时间表，关掉电视，把电话筒拿下，放下书本，说话。一天与你的配偶如此谈话 15 分钟。你问他当天做了些什么事，也让他问你同样的问题。你们俩都谈谈各人的兴趣，或是计划发展的事情，说出心里的话。以这种技巧做实验，不需要太久。

交心沟通练习

目的：显出自己更内在的一层，让配偶也显出他更内在的一层。

第一步：说出未成年时重要的情感经验（快乐、悲伤或身体受伤）。大声把事情叙述一遍，或是对着录音机诵读也可以。你所选择的应该是一件对你意义重大的事（你在初中时下棋赢了一个男孩，心中感到很罪咎，或是舞会中无人请你跳舞而引起的被拒感。听听你的口气，想想如何才能使这故事更感性，透露出更多的内在。）

第二步：把它告诉配偶。

我试着这么做，告诉赫伯特一个从来不敢对别人讲的故事。我母亲 10 年前痛苦的死于癌症；10 几岁的我必须负起养家的责任，还需要照顾两个弟妹。她在去世前的一年里住进医院，我的



兄姐在外地念大学。我没有社交生活，每天不是从维农山通车到纽约市上班，就是由纽约回家。午餐时我去医院，晚上回家替我父亲烧饭。

一天上午7时半，我父亲从医院打电话来，他前一天晚上半夜被医院召去，这时他说：“你母亲刚刚去世。”挂上电话时，我的第一个反应是我再也不必担起这些重负了。我走进浴室，虽然房中没有别人，我还是把门锁上，然后大声喊道：“我真高兴她去了。”多年来，我一直为这种罪咎感所扰。我把这件事告诉赫伯特，本来以为他一定会说我“可怕”，他却只说：“这么多年来你一直把这件事埋在心里，真是难为你了。你何必为了悲痛时刻的发泄而自责呢？毕竟10年前你该做的也都做到了。”他真的理解，那时我们心灵相契沟通。

二、表现得更温柔

许多妻子以避免婚姻的不快（我若是说些什么，他就会对我大吼大叫。）作为生活的基本，却不把心力放在一些真正令她们快乐的事。这些女人往往不是唠叨，就是泼辣，她们很容易脱口说出：“我不喜欢你做的事。”却忘了如果表现得温柔些，不但取悦了别人，更会使自己快乐。

（一）告诉配偶你喜欢他哪些方面。以下的练习可能对你的措辞有所帮助。

温柔练习之一——欢乐目录

第一步：在你的自我肯定笔记本中，列下五件配偶所做的令你高兴的事。

第二步：请你的配偶也列出同样的清单。以下是赫伯特列出有关我的几件事作为例子。

1. “你的忠贞——我知道无论发生什么事，你都会跟我在一起。”

2. “你对生活的热情——你对一件新衣服与一位好朋友所发



出兴奋与激动的样子。”

3. “你的好奇心——每当使用一个不知道的专有名词时，你都急忙翻字典查清楚，两天后就能运用自如。”

4. “你对人与其问题真切的关心——即使你的书交稿限期已到，仍然每晚花几个小时与朋友谈她的恋爱事件。”

5. “每当我需要温柔与爱时，你都能给我。”

第三步：讨论你们各人的清单，给对方肯定的补充。我看了赫伯特的清单之后，觉得好快乐。虽然听起来天真，但我真的不知道他把我想得如此之好。我以为他爱我是因为我能干，又颇有组织能力。

(二) 开始一个“关切时光”计划。这是一种技术，乃是以许多夫妻强调不喜欢配偶的地方做，史都华博士在最近行为心理疗法发展协会的会议中曾就此点发表意见。“关切时光”的目的有两层：(1) 促使夫妇查觉另一方使他高兴的地方，而非令人讨厌之处；(2) 养成只为取悦而做事的习惯，对双方的关系更有助益。

温柔练习之二——关切时光

第一步：为两个“关切时光”定下日期——例如这星期六配偶喜欢你，下星期六你关切他。必要的话，掷钱币决定先后次序。除非你在意，否则谁先谁后并无关系。

第二步：关切之人（此例中姑且说是妻子）列出 15 至 20 项合理可行的小事，可在那天为配偶做到。列出清单之时，必须注意这些都是些琐碎小事。这份清单的目的：是要训练你思考丈夫可能喜欢的事物。

第三步：在你的关切日做这些事。做完一件后划掉一项。

第四步：那天晚上，与丈夫谈谈。告诉丈夫你喜欢的事，也聊聊你对未来的一些构想。然后由丈夫告诉你他想要做的事，也许你会跟我一样吃惊。我们一般人都很少想到什么事会真的让别



人开心，只是思及自以为会使人开心的事。

第五步：丈夫在他的关切日也做同样的程序。再一次估量反应。

第六步：双方都有过关切日之后，再订下稍后的日期。只要能为你们带来快乐，就继续关切日的练习。

史都华博士说：“夫妻所要的往往都是相同的事物，却裹足不前。有了‘关切时光’，双方皆能展露对另一方的关切，藉此建立两方面的信赖。”

（三）记住，默默地沟通与表露温柔同样重要。

将触摸与言语结合在一块，吻他并且告诉他你爱他，你也可以用行动表示心意。我丈夫每有急诊病人，必须饿着肚子工作到晚上10点时，我都在他进门时递给他一杯威士忌苏打，这时我表示：“我知道你一定很疲倦——我很关心。”

三、学习争取亲昵感

巴哈博士所作的《亲昵之敌》书中写道：“夫妻之间不吵嘴时，即代表两人没有亲昵关系。真正关系亲密的夫妻绝不可能忽视彼此之间的敌对感，因为这种感觉是无法避免的。”

如果不表达心中的感觉，就不可能有成熟的关系。技巧是：说出来，寻出问题所在，讨论消弭歧义的实际方法。冲突的存在与敌对的表示并不代表缺少爱。婚姻关系真正的瓦解，是在爱恨都无所谓之时（“他做什么，我都不在乎”）。记住，夫妻之间的口角，并不像两个陌生人打网球，只求在短期的交手中获得迅速的胜利。亲昵关系中惟一的胜利便是双方都赢。若能理清敌对气氛，分享感觉，寻得解决之道、获得更深的了解，你们就赢了。

一个好的口角指导

订下一个口角的约会。如此一来你就可以在两人面对面之前，稍微组织你的思绪，论点较为确实有力，争执起来也只限于一个论题，而非一股脑的翻出陈年老帐，你丈夫也可提出反面的



论点作为抗衡。订下时间也让丈夫有防御的能力，否则只有你一方开火，另一方毫无心理准备，那么他不是想逃之夭夭，就是争论起来毫无结果，没有正面的效用。你应该在一个值得争议的问题发生后不久，即进行这种“一吵为快”的约会。我以这句话对付赫伯特：“有件事一直使我不安——我想在晚餐后跟你谈谈。”

口角的准备

自问一些问题：

- 我真应该为此事吵架吗？
- 我多害怕被丈夫拒绝？
- 我愿意在此次口角中诚实而又圆滑吗？
- 我对口角造成的紧张能够忍受多少？
- 若是丈夫想逃避，我会不会就此罢手？
- 我是否肯定自己能辨认出真正的论题（“星期六他在宴会中让我下不了台”）而不是藉着一件琐碎小事大作文章，真正的问题与障碍却隐藏其后？
- 我能否具体举出希望他改变的事项？

设法让你的口角没有性别之分

男人与女人有不同的吵嘴方式，从小孩时期就学会了（“男孩子不哭……”……“哭一哭他就什么都依你了”）。你不需要以眼泪或“女人的诡计”作为吵嘴的伎俩，这些都会使冲突无法公开。女人在亲昵的战斗中运用眼泪战术之时，即表示她们自觉受到虐待、沮丧、挫折与伤害太大，因而不能继续上阵。如果你的口角为中性，丈夫若想不闻不问，或是置之不理的话，也就不那么容易。

设下公平吵嘴的规则

- 不用暴力。
- 双方都须提供意见，否则绝无解决歧义之道。
- 双方都得倾听与谈话。

·双方都应重复检查对方的话中意义，如此才不会有所误解（“你生气是不是因为我在宴会中不理你，或是别人做出什么事？”）

·口角应该与丈夫做过的事有关——而非他是那一种人。以这种话攻击，“你是个可怕的人”或看“你有恋母情结”，都无法使任何事改观。

·不要以一句“这件事不值一争”，而将琐碎的小事挡回去。如果你为了家庭和谐而压抑所有的小挫折，最后必然会有一次大爆炸——促因或许是微不足道的芝麻小事。

·不要揭疮疤。如果丈夫丢了工作，你不能说：“你算哪门子赚钱的？”我过了好久，才阻止自己对赫伯特说：“你怎么会笨得要那个女人？”那个女人是指他的前妻。

避免无法控制的口角

毫无意义的重复争执永远是一条死路……为了毫无关系的事而大发雷霆……两人为了各种事情争吵，却始终没有触及问题核心……或是搬出心中所有的不满，肆意伤害另一个人。同时也回避这样的话，“别烦我”……“我爱你，但你不知道爱是什么”……“你除了自己之外谁都不爱”……“你不知道如何付出，只知道巧取豪夺。”请用这些话，“得了，到底是什么事让你不高兴？”……“我真希望你不会——”……“你不能再这么忽视我”……“每当你这么做时，我都快发疯了。”

为你的口角定个议程

·说出你讨厌的事物及其原因。

·由丈夫提出回答，说出他认为你说的是什么。若有必要，由他纠正你的陈述，使论题更接近中心，并且开始反辩。

·更多的讨论。然后中断一段期间，时间一小时至一星期皆可。

·重新开始对话。你再深入自己的原因。



好的口角是像这样的情况：丈夫与妻子上床睡觉，但他注意到她似乎非常冷淡。

他：“你哪儿不高兴了”？

她：“几天以前我发现你桌子上有一条印有女人口红的手帕，我想到你最近好几次下班都很晚回来，但我什么都没说。”

他：“但你心里在胡思乱想。你这么说出来，可见这件事很让你烦心。”

她：“我的确很心烦。因为3年前你有过一次外遇。”

他：“但那是你的手帕。你看。那天晚上拉夫要来晚餐之前，你在我颊上吻了一下，我把它擦掉之后，又换了条新手帕，这一条就留在桌上了。”

她：“你说的对。（顿一顿）我很高兴我们能像这样把事情讲开。”

若想“像这样把事情讲开”，就须说出心里的话，免得在内心中心化脓腐烂，以致无法针对问题而求解决。

重温这次口角。结束之后，测验一下自己。

·我从口角中学到什么？

·我是否受伤惨重？

·我是否伤了丈夫？

·双方在争执中大发雷霆是否有其价值？

·这场口角是否对于透露有关我、丈夫以及论题本身的消息有益？

·我对此结论是否满意？

若是与朋友、老板或男伴，大吵一架很可能代表结束。但真正亲密的关系若想延续下去，就必须借着建设性口角。如此一来双方不会在表面功夫上打转，而真正朝亲昵的关系迈进，也增进了彼此的了解。



行为交换契约规则

(一) 各人从对方那儿得到一样想要的事物。例如你答应“不穿那件破旧的睡袍，改穿一件好看的。”他同意“准时回家吃晚饭，不在外面跟别的男人喝酒。”你们先以简单的行为开始，进而至复杂的事物（“她在性事上应多采取主动”……“他应该多吻我几次”）。

(二) 双方必须愿意接受特定的责任，以换取特定的奖赏。

(三) 试着交换一些肯定的行为（加强那些可以增加双方关系的行为），最好是具体而且可以计数的（“我会花一个星期天陪你”，而不是“我会花更多的时间陪你”）。

(四) 只要有可能，尽量以图表、分数或物品记录目标行为。

(五) 将契约写下来，以避免意见不合。放在双方都能轻易看到的地方；完成一份行为改变契约之后，再定下另一个。

案例：

范斯德汉博士告诉我以下的案例。当事人是一对夫妇，艾伦与莉娜，两人膝下无子，觉得他们的婚姻变得愈来愈空洞。双方都亟思解决之道，并且停止婚姻之外的韵事。这对夫妇问题的核心是：他们都是能言善道之人，他们谈工作、政治与观念，却很少谈到感觉，连他们的性行为都是相当机械化的。

他们在参与范斯德汉博士的行为交换契约之后，致力于感情表达与个人沟通的交换。他们的任务是：

配偶之一必须运用“我说”（“我喜欢你说的话”；“我不喜欢你所说的”；“我要你……”；“我不要你……”）。在这段期间，另一方每晚必须说出三个故事：（一）一个性幻想（即使是临时凭空捏造的）；（二）童年时发生极具意义的事；（三）一次经验，最好是发生不久的事，他与某位感情深厚的人所发生的事。

最初两星期莉娜开始“我说”；艾伦则负责讲故事。两星期



结束之后，他们再轮回来。

他们把两人的谈话录下来带去给范斯德汉博士听。这时博士与另一方就会提出建议：“你这故事还可以深入些”……“注意你用了多少感觉动词”等等。

莉娜与艾伦在家中开始互相教导。艾伦告诉莉娜：“那是说‘我喜欢你所说的’的最好时机。”艾伦想故事遭遇困难之时，莉娜也会说：“你以前曾说你在高中时是学校的田径校队，当时有没有发生过什么事？”这样她便帮他回想起一件可以互相分享的往事。当他的性幻想触礁之时，有一天她抱回一捆“花花公子”，帮助他的想像力。

范斯德汉博士说：“这样进行了两个月，最后实行起来当然有点松懈，但两人的外遇皆已结束，如今他们又回到了正途。”

亲密关系的陷阱

一、你开始改变时，不要有罪咎感。女人早已习惯扮演烈士，一旦真正开始变得比较果断，婚姻关系也转好之际，她们却有如此反应：“我实在不该肆无忌惮的把话说得那么明”……“我妈要是知道周末的饭都是乔治烧的话，不气死才怪！”……“我丈夫说我去工作没关系，只要把孩子交给别人带就好，邻居的太太却没有人上班，她们会怎么想？”你对自己的感想才是最重要的。如果你老是自责，就等于砸自己的脚。

二、留心同情陷阱。落入同情陷阱的女人，总把别人的需要置于自己之上，而果断的女人则能心无碍地表达自己的感觉，做她想做的事。她选择什么时候该采取同情态度就在什么时候采取同情态度。

你是否把自己当成值班 24 小时的红十字会护士？你是否觉得必须一直抱着同情心？你是否想爬出同情陷阱？

在亲昵的关系中，你不必：



——只为服侍丈夫而存在。

——为他生病的亲戚独力担起一切责任。

——单独担起“持家”的责任。

——将自己限于孩子、厨房与教堂之间。这种纳粹时期的观念，至今仍深置于许多妇女心中。

——总是撇开具有创意的工作来照顾别人。

如果你想做这些事，必须经过自己的选择，而非别人命令你。

玛丽特·亚当斯在她的《同情陷阱》中写道：“女人要想在今日的社会变迁中扮演较具意义与决定性的角色，当务之急即是自己当成有身份与完整的个人，与其他人或团体同样具有受保护的权利。这种态度要求女人发挥对自身价值的体认与关切，偶尔也可坚持优先权。同时这会迫使女人放弃一味同情的态度，因为若是总想迎合别人的需要，任人呼来唤去的话，就会对本身选择的职业与娱乐造成妨害，进而扰乱了促使成功的专注心。”

三、不要做诉讼当事人。许多夫妇就跟法庭上的两位律师一样。他们列举另一方所做的诸般错事，并且旁征博引，条条列列辅证，两人争执不已，只为了证明：“我是对的，你是错的。”结果也跟法律诉讼差不多，对立的关系导致了敌对状况与愈来愈糟的感觉。你对另一方的错处变得特别敏感，他的好处反而视而不见，不知道该如何改弦易辙，由于在输赢上花了太多的精力，因而葬送了两人之间的沟通。

四、不要有态度果断即可赢的错误观念。你丈夫也有权采取果断的态度。例如我丈夫拒绝招待我的一位朋友上家里来，她是我的一个小学同学。我喜欢她，他却讨厌她。我把我的感觉说出来，但他仍旧说：“请她来——但我不奉陪。”

有时候你在整个关系中也会输，不时会有无可奈何的状况。根据葛史丹博士所说：“婚姻已不再是天作之合，有时候还是快



刀斩乱麻的好。或许你必须对自己这么说：‘嘿，我有权找个更适合我的。’有时候使生活经验更完美，要比缝缝补补好得多。”

五、不要以为在亲密关系中说出自内心话即是果断，有时候真正的果断反而是三缄其口。最近我丈夫的前妻在法庭上控告我的丈夫。我觉得整件事非常不公平（尤其这是因为其中有一张传票，是关于我们一起写成的一本书之财务纪录），我气愤得简直像个疯子。听证会以前的数周里，我计划在庭上要说什么“庭上，我每天早上5点45分起来工作，好让他的小孩上学。你有没有问过她是什么时候起来的？”）在幻想中我想像自己对法庭中黑鸦鸦的人群大声疾呼，在动人的演说结束之后，大家都激动的鼓掌叫好。我还有更具野心的幻想——其中之一是她全身被浇了热油，溜到下水道入口躲藏起来。我心中一直这么想着，直到赫伯特告诉我：“别像40年代的蓓蒂·戴维斯一样，你在这里可不是大明星。”

听证会开始了。我们花了两天的法院里。我短短现身了几分钟，膝盖紧张的打战，其声音之大恐怕连西岸的人都听得见。我猜我大概很不错，她的律师放弃追问我的权利。我们的律师向庭上建议让赫伯特见见他的女儿安，他们父女5年才能见一次。于是安受命于第二天出现法庭。

那天晚上我们出去晚餐。我心中为了必须出庭而屈辱不已（结果法庭只是小小的一间，并没有黑鸦鸦的观众），真想大放厥词：“天！你娶了我真是你的狗运，她才不会像我这样做这种事。”但我看见他的脸孔——对第二天的事那么烦恼，那么紧张，又那么疲累，于是我深吸一口气说道：“赫伯特，我知道你很不好过，现在我们不要谈法庭的事。”随后我强迫自己逗他高兴。

第二天早上他准备去家事法庭，我又想说话了，但我竭力压抑住这股冲动，只说：“祝好运，无论发生什么事，我都跟你站一边。”虽然我很想去，但我并没有陪他去，我觉得没有我在场，



他会更自在些。

3个小时之后赫伯特冲进家里兴奋不已地说道：“我下星期六可以见到安，这是庭上的命令，我关心的只是这个。”然后他双臂拥着我温柔地说：“琴，昨晚与今天早上你给我的帮助太大了。今天我之所以能对法官自在而又令人感动地说到安，都是因为你的仁慈，而且那么理解我。”

我觉得高兴极了。由于闭上了这张大嘴，我的做法才真是果断，我自愿三缄其口。突然间我对他前妻的侵略感与敌对感减少许多，我自觉更能做个温情而充满爱意的第二任妻子，再也不需要扮演蓓蒂·戴维斯了。

7. 单身女人的性格模式

许多单身女性忘了她们也有权利，她们在“应该”并发症的冲击下，将自己变成了牺牲品：“他应该主动”……“他应该赚更多的钱”……“这事情应该由他来做”。由于过去的教导与训练，因此她们没有注意到如今已是不同的时代；她们不明若是表现出适度的果断，并不会令男人有咄咄逼人之感，也不会觉得窝囊或受伤。被动与气势汹汹只会造成距离，真正的果断则会导向亲密。以今日社会的未婚女性而言，你有权：

一、约他出去

你不一定非得抱着老套的态度：“如果一个男人打电话来，我就会很高兴。如果我打电话去，就代表我太前进了。”

一位自我肯定训练班毕业的学员说：“如果我说的直接，听来就像请求，而非乞求。我的态度并不认为拒绝是当然之事，但如果真的遭拒，我就说：‘以后再说好了’，心中决不与人计较。”

窍门在于你邀请的方式。避免间接的方式或是满怀渴望的“什么时候再见面？”这类问题。由于没有提到你的心意（“我星



期天想跟你见面”)，你可能只换来拒绝，或根本毫无反应。邀男人外出应该把话讲的很具体，把想做的事清清楚楚地说出来，心中有个确切的地点，别去担心遭到拒绝的后果。(据加州大学柏克莱分校的甘比尔博士研究结果，显示 39% 的女人在遭受第一次拒绝之后，都不敢再度邀同一个人出去。)

错误方式：“我是个拿手的厨子，我做的细通心面棒极了。”于是你等他说：“什么时候让我尝尝？”他可能什么也不会说。

正确方式：“我的菜烧得好极了。星期五晚上要不要来我家试试我做的细通心面？我也邀了琼斯夫妇一起来。”不要把话说的含糊不清。详述你要烧的菜名，以及谁会在场。

二、拒绝一个男人

你与这个男人过去关系的好坏，自然会影响到你讲话的口气。譬如过去的一位男伴打电话来，你觉得他很乏味，并不想见他，你可以说：

不果断：“这个……我不敢说。我这星期忙得很……好吧！”

果断：“不行，我不想跟你继续交下去。”

气焰逼人：“听着，别来烦我。”

拒绝的时候，不要语中带着歉意，好像告诉别人，“我还是可以让人说服的。”还有一点，就是要避免迂回含糊。许多女人不直接面对问题，反而能省一事，即省一事。

凯依星期六晚上跟男人有约，这男人表示他得先去看看父母，再于 9 点半左右来接她。凯依一听就知道他不到 10 点半是不会来的，这样一来，她一定会气得冒火，于是她决定取消这次约会。但是她没勇气直接把原因告诉这位男士，于是在星期五打电话到他办公室，向秘书留了口信“我明天不能赴约”。凯依说：“在自我肯定训练之前我就会按时赴约。但即使到了现在，我还是没胆子拒绝这个约会，并且告诉他真正的理由。”

诚实解释拒绝的理由颇有帮助。譬如说你在办公室里累了一



天，一位男士打电话来请你晚上出去约会。你会不顾疲累而赴约吗？爱丽丝向来如此。但最近受过自我肯定训练之后，一位男朋友说：“我想过来一趟。”她已能回答：“我们就在电话里谈好了。你来的话我实在应付不过来。”

三、赚钱比男人多而并不觉得罪咎

若是男伴发现你的薪水比他高，而觉得不高兴时，你能说些什么？自我肯定训练课程中提出以下答案：

“我比较有身价。”（气焰逼人）

“他们不了解你的价值。”

“你如何估量价值？”

“为什么你以为你就该比较有价值？”

“嘿，我钱赚得比你多，你真的不高兴了。”

最后这一句最为管用，因为这开启了一条交换意见的渠道；经由这一次的意见沟通，男人或许会同意你有权赚较多的钱，你也不应因此觉得不安或不够女人化。记住，这一切都是由于过去老式的社会看法：“他是个男人”……“他打网球应该赢”……“他赚的钱应该比我多。”因为你受到这种训练，所以认为男人有脆弱的自我，在能够完全发挥自我之前，必须先让自己摆脱这个情结。

四、要你所要的东西

安妮说：“我觉得我必须迎合男人。我从不问：‘我们要做什么？’我觉得是他们付的钱，就该由他们做主。”

玛莲说：“我男朋友很会烹饪，他最拿手的是煎蛋卷。我在一旁暗示了半天，我说：‘你饿不饿？想吃什么？’我让自己吃足了苦头；然后才说：‘吃点冷稀饭好了。’其实我应该说：‘我要你做拿手的煎蛋卷。’”

你有权：

——建议一个餐厅



——说出你想吃的菜式

——他问你想怎么玩时，要说出你的想法，而不是以一句“随便”挡回去

——建议你喜欢去的地方——博物馆、登山，或是干脆呆在家里什么事也不做，说：我想一个人静静

——如果你们同住，让他也分担一点工作。凯伊说：如果我们不买食物，就不要吃了。”

——获得一些感情的回馈

——坦述你的需要与感觉

案例：

泰莉与一位成功的律师约会了6次，但他从来没邀她外出晚餐。等他第7次打电话来时，她问：“是吃晚餐吗？”他答道：“喔，我生病了，到现在胃还不舒服，我们还是看场电影好了。”泰莉好几天都为不公平的待遇而生闷气。如果她当时说的不是“是吃晚饭吗？”而是更具体地说：“我们已经约会六次，却还没有一道吃过晚餐。我想跟你定个晚餐约会。”情况会好多了。

案例：

安妮在一次海滩宴会中认识一个男人，他希望立刻拉近彼此的关系——一星期见3个晚上，周末聚在一起。她说：“他迷恋我的程度比较深，我也把我的意思告诉他了，我希望一切直来直往。我问他：‘我不能回报你同样多的热情，你觉得怎么样？我心里觉得很不安，但我真的喜欢你，而你也那么喜欢我，使我感到很快乐。’”

他告诉她：“我了解。”

但经过几个晚上之后，他发动攻击。“我光是付出，却没有收获，我已经感到厌倦了。”

安妮说：“我真是气疯了。要是当时我还没参加自我肯定训练，一定会满心的忏悔。但我能说：‘你说的可真好，我想我们



需要好好谈一谈。’我们谈了。他必须知道我无法照他所希望的方式爱他。”

基本的果断规则是在“我要什么？”说出来之后，就开启了讨论的渠道，同时记住若要破坏爱情生活，最好的方法便是做个任性的女孩，或是动不动就哭的爱哭鬼，亦即心理学家所称“抗沮丧耐力”极低的人。

无法忍受沮丧的人通常任性地硬是要所要的东西——而且是马上就要。于是男人家便会这么认定：“她很漂亮，人又聪明，但谁要她？”更何况抗沮丧耐力低的人，即是造成气焰高涨个性的原因之一，这种个性与健康的果断态度大相逕庭。

果断的女人自问：“我一生中要的是什么？我又该如何做到？”如果遭受阻碍，她会说：“太糟了，现在我得不到所要的。我该做什么才能得到呢？如果我得不到，又该如何自处？”具侵略性的女人则问：“我该如何不择手段地踩在别人头上立刻得到想要的东西？”如果受到挫折，她说：“我要修理他，看看能把他伤害到什么地步，他才会把我需要的东西给我。”

抗沮丧耐力低往往会阻碍你得到心中想要的。

五、拒绝上床

在此我不讨论芳心暗许的情形，而是对一些想说却不却不知如何开口的女人提出忠告。范斯德汉博士早先曾指出：“这种不敢拒绝的态度，正是造成许多年轻单身女子性关系混乱的最大原因。”若是你不想接受这类要求，以下一些句子可供使用。

· “你八成在开玩笑”（你在宴会中与一个人闲聊 10 分钟后听到这种要求）

· “不，我不是冷感，只是不想跟你上床。”

· “若是两情相悦的话，我就不曾冷感。”

· “我没兴趣跟你深交，这一晚过得非常愉快。”

· “听着，现在我对这种事还应付不来。我的感觉不错，但



对上床还不太肯定。”(你还想继续交往下去)

• “我是个胆小鬼，这样太冒险了。”(你的男伴是办公室的同事，你还不确定要如何发展你们的关系)

• “我心里还有别人呢!”

• “家里有人等我。”

• “我对你的认识还不够。”

• “等一下，我必须先对你有所了解。这样太快了，我很抱歉。”(这是一位离婚妇人于婚变后第一次约会所说的话)

• “还不行，我们再等一段时间。”

• “嘿，我还不知道你姓什么呢!”

• “嘿，你连我叫什么都不知道呢!”

六、与已婚男人约会

你真要这样吗?这惟有你才能做决定。以前的情妇很可能心怀罪咎，很可能一贫如洗，或是只以情夫作为生命的中心，要不然就是畏畏缩缩的过生活，只等待情夫偶尔施舍似的出现。如今的情妇都是经过选择才决定的，并不觉得自己不道德，而且视自己是自尊自敬的道德女人，只是处于情妇状况罢了。

无论你是不是这类女人，说“我一切都安排好了——晚上我可以在脸上搽冷霜，随便什么时候上床，想要他的时候就要”的离婚女人，或是不假思索成为情妇的女人(“我们发生关系，是因为我们就坐在隔壁——现在我们在一起已经6年了”)，你可能问自己这些问题：

我受得了做情妇的罪咎感吗?一位由情妇变成发妻的女人说：“我从来没快乐过。我一直觉得是自己把他从太太、儿子那儿抢了过来。”

会不会太痛苦?我忍受得了在介绍我与一位生意朋友见面时，却用另一个名字吗?若是他心脏病发，我忍受得了不去医院看他吗?他太太发现我们的关系时，倘若打电话或写信告诉老



板，我能面对可能被革职的噩运吗？

孩子问道：“爸爸说是你要离婚的”之时，你忍受得了吗？

我喜欢那些必须永远实行的禁令吗？——譬如像决不打电话到他家，不买他太太可能看到的礼物，不寄情书给他，不去他与妻子常去的餐馆？

我受得了外遇这种飘浮不定的特性吗？《外遇》的作者杭特指出大多数的外遇，都持续数月或数年，但很少超过5年。一项观察显示10个外遇的案例中，大概只有一位情妇升格为发妻。

我是否放弃了太多？他会不会对我忠实？珍妮是一位离婚妇人，说出丈夫因为爱上一位年轻同事，而要求离婚的故事。“我答应了，”她说。“我不希望单用一纸婚约，把他拴在我身边。然后有一天这女孩打电话给我，希望跟我见面吃午餐。她觉得很内疚。”

午餐时，这位情妇说：“我怎么知道同样的事会不会发生在我身上？”珍妮回答：“你不会知道。”

承受那么多的屈辱和伤害，去做情妇值得吗？自甘做妾而愿意忍受各种限制的人，以及最后终于扶正的女人认为值得。其他人之所以接受情人这种令人心碎的生活，或许是因为这成为发妻，这正合乎她们自毁的倾向（不果断），要不然她根本要毁掉或伤害别人（侵略性），也可能是对社会一项毫无意义的反叛。

在你的个案中，只有你才能为自己提供一个果断的答案。

七、结束关系

有时候女人要花好几年，才说得出口这8个怕人的字，“我再也不要见你了。”女人在约会游戏中避免做决定，对这种事也是回避不已。你会发现一些面临其他事情极为果断的女人，这时也会说：“我希望他能主动决定分手，那么这份罪咎就由他担当。”

范斯德汉博士说：“女人要比男人更难结束一段关系。女人

的思想已经根深蒂固，总认为她们应该取悦男人，有个男人是件非常幸运的事，于是倘若男女之间有了芥蒂，女人就觉得全是她的错。结束一段关系对她而言并非解脱，而是承认失败。因此为了使这份关系持久，她总是下较多的功夫。”

并非仅是由于自责，才造成女人的犹豫不决。女人通常在潜意识上，不但渴望修正与男人的关系，还要改正与父母之间的原始关系。

就拿我自己的情形来说，在我认识赫伯特以前，我总是与一些很难掌握的男人约会，这种人不羁的浪子，不受任何女人的束缚。他们不是仍然单身，就是刚结婚便迅速离婚了。如今回想起来，我发觉他们非常像我的母亲——对我百般批评，而我永远无法让她爱我。也许我能让这些男人爱我。假如我能改变他们中间的一个，那么也就能改变我与母亲之间的情形；无论小时候我做了什么使她不喜欢我的事，而致使我缺乏安全感，我都要藉此把情势挽回。

结束一段关系之时，心中应该记住这点：反感超越好感之时，你应该抽身而退。

（一）在正式采取行动之前，你可能企图改变状况。一位自我肯定训练的学员有这个问题：她与一位住在外埠的男士交往两年，虽然他说爱她，却很少飞来她住的地方看她。她自觉如此下去没有结果，于是她替自己定下一个果断任务，对这位男士这样说道：“杰瑞，你听我说，我们交往已经太久，但我们的关系既无进步，也没变化，继续下去没什么意义，这对我太不公平。如果要是继续下去，你就非得有所改变，你必须一个月见我一次。你曾提到换工作的事，你不喜欢现在的工作，这里又有一个很好的工作机会，试试看好吗？如果你不肯，我们也无法继续下去。”这男人接受了这份工作，两人关系的根基也更稳固了。

（二）不要把全部责任交给另一人。想让他主动提出分手太



不直接了。例如苏与一位男士约会了8个月，心中并不满意。但她就是说不出“分手”二字。

一天晚上这个男人邀请苏到他的寓所吃晚餐，那是一个凉爽的5月夜晚；当他把苏的披风挂在衣橱之际，苏注意到里面挂的一件厚夹克，她急于让他担起提议分手的责任，于是故意说道：“我想今年秋天，我不再会见到你那件夹克了！”他一句话也没说，两人仍继续交往。

到了10月，苏已接受3个月的自我肯定训练，她终于说：“我们拖下去是行不通的，追求的不同，还是分手吧！”苏的预测不错，她真的看不到他的厚夹克，但她并不在意，因为她毕竟做了一直想要做的事，也因此感觉高兴极了。

你不能一直扮演被动的小女孩角色。

(三) 这么做是否会增加我的自尊？你应该关心这个问题，而不是担忧寂寞，或是别人会怎么想，“可怜的孩子——她又失败了。”该如何结束你的关系，取决于怎么做使你比较好过。你是想留个字条，写封信或跟他当面讨论呢？根据你对自己的感想来做决定，而不要在乎他会对你怎么想。记住，通常做最轻松愉快的事，都不能使你感觉最自尊自重。

有时候可用以下的句子：“我要的是……我要做的是……我最后一句话是——我受够了。”

一位女士发现她可以藉着列出一个坏家伙的缺点，来结束彼此之间一段“糟糕的关系”。这张清单是这样的：

优点：

——精明：

——在一起很有趣：

——英俊：

——喜欢旅行：

——事业成功：



缺点：

不肯分享任何事

颇有间谍的味道（“他问我太多个人生活的问题”）

从不带我出去跟他的朋友在一起

不喜欢花钱

不肯说“我爱你”

她说：“这张清单帮助我下定决心，我开始与其他男人约会。我与一位新的男友过从甚密，这才突然明白一个男人能付出的竟是那么多。我的新男友肯说‘我爱你’。他不觉得说这种话是假惺惺。”

有一些特殊案例，也就是你所爱的男人是个不折不扣的混球。每天晚上你都含着眼泪说：“他会毁了我，但我爱他。”

范德斯汉博士说：“一段足以毁灭你的恋情是非得突破不可。一旦你做了决定，就需快刀斩乱麻。若是拖延时日，就会不管用。这么做就跟动手术一样，不但令人惊骇，也痛彻心腑了，而且必须经过一段恢复期。但是一定要坚强起来，做你必须做的事。”

（四）分手之后，要准备果断地处理情绪上的余波荡漾。我们再回到早先提及的一些配合方针。甘比尔博士建议每个女人用行为学的“不安处理技巧”来自我训练。把你的感觉化作心灵的陈述，再运用否定的陈述激起思绪。例如一旦你发现自己在想，“我不该跟他分手的。”就以这个想法为引子，对自己说：“我有权要求生命中不同的事物。”或者你要是发现自己在想，“唉！跟他在一起真痛快，”你也以其作为引子对自己说：“不，跟他在一起难过极了。结束了才好。”

结束一段关系时的果断行为：

·有机会去度个假。

女人的性格 *The Character of Women* ♣

·重新拾回你为了他而放弃的东西——俱乐部，女朋友，工作升迁的机会。

·开个宴会，邀请一些与过去无关的人，你会因而为自己感到高兴，完全不必滥竽充数的死命抓住一个不值一顾的男人。



B 女人的血型与情爱走向

女人的爱情有多种，因血型不同而各异。

O型女人的恋爱，有人将之比喻为石油之火，一点即燃的意思；A型女人对社会具有敏感意识，主张完美主义，感情热烈但不稳定；B型女子喜欢我行我素，恋火燃烧时，愈燃愈烧，爱的效果愈低；AB型女人若结婚可过安定的家庭生活，独身则热心参与社会，生命欲或占有欲较淡。

了解和掌握各类型女人的恋爱气质，作为与她人之间互动的基础，方可达到事半功倍的效果。

1.O型女人——执着的爱

♥一见钟情式的恋爱

那名女子芳龄 20，梳着一头乌溜溜的长发，令人感叹于春日之美。

那名女子即指日本的宇谢野晶子自己。这可说是一首夸赞自己美艳，引以为傲的诗。

她是明治后期，歌咏大胆坦率之爱或是绚烂爱情的著名诗

人。日本经海龙出版公司的下村武子向其媳妇道子探听，始得知宇谢野晶子是O型血型，其夫婿宇谢野铁干是B型。这情报虽然很珍贵，但即使没有这资料，我们也可以从晶子诗中所蕴涵的浓厚浪漫主义以及自我肯定意识得知，她是O型血型。

梅谷中红色雾霭，早晨倩影/山美我亦美/罪恶深重的男人聚集一堂，肌肤细致/黑发长而披肩的我……

这几首诗虽不能窥见其自我陶醉意识，但毫无疑问的，作者非常肯定自我，进而歌咏存在的自我。这是因为O型的女人有强烈的生命意识，要是疑惑自我、否定自我的话，便不能积极地从事生命中的一切活动。能肯定自我存在的人，才能够达成与环境的协调性，而O型的女人，就是那种不折不扣的个性派人物。

最缺乏社会训练的O型女人，由于能够自豪地肯定自我或表现自我，因此社会上能够让人刮目相看。以宇谢野晶子的情形而言，这种个性能提升其艺术水准，成为她诗歌特性的主流。

宇谢野晶子的本名是宇谢野志，生于1879年，是堺市的糕饼店骏河屋主人——凤宗七的10个孩子中之一，排行老5。她出生后即由亲戚代为抚育成人，其原因不详，但据说是因为出生时哭啼不停，父母因店内繁忙无暇照料，因而由亲戚代为抚育。O型血型的婴儿，据报导显示多为哭啼型。

此外，宇谢野晶子的父亲在她出生时，曾寄以重望，期待生的男孩，但却大失所望，因此她与父亲颇为疏远。但是，她母亲宠爱晶子于一身。

O型的人对自己的爱情缺乏信心，而且是极为敏感的。若是兄弟姊妹过多，会造成父母的疼爱有失公平，则O型的人会将父母亲对自己的宠爱程度与其他兄弟姊妹相比较。要是O型者受到虐待而长大成人，那么会对爱情绝望，对他人持有憎恶的心

理。但是，若是在富裕的人家成长，就不会有上述情形。总之，O型者极有成为爱情剧中的主角倾向。

晶子虽然自郊区的女子补习学校毕业，但自小学时代起，便帮忙店中记帐及制作点心。10余年的岁月，大概就在无浪漫气氛的记帐生涯中度过，在那种生活乏味的环境中，就养成了晶子读书的欲望。一般而言，O型的人多半偏好读书。

她从近松门左卫门、井原西鹤的作品开始阅读，后来阅读《源氏物语》，到最后甚至对近代文学抱着极大的兴趣，并且开始购买文学杂志。所幸晶子在购买文学等丛书时，其父亲未加反对。

对新体诗也有兴趣的晶子，不久后自己也尝试作诗、谱曲，并开始将作品投寄给报社、杂志社。此后晶子亦加入大阪的浪华青年文学会，成为其会员。在出席该会的当日，她即对该会会长河野铁南一见钟情（O型者的恋爱，大部分是从一见钟情开始发展的）。素日即对爱情渴望的晶子，透过文学的兴趣，更对爱情渴望异常。

晶子毫不间断地写信给河野铁南，称呼铁南为兄长，在其信上她写着：“请怜惜我这位痴情女子”、“要是你二三天没有回信，我便焦急死了”……等，对明治时代的女人而言，这是相当大胆、直接的表现。我经常指出，O型的人对爱情的表现是直接了当的，若以宇谢野晶子为例，就足以说明了这理论。

全身光滑细腻的肌肤，也不抚摸一下/明理的你，难道不会寂寞吗？

这是晶子作品中的代表作，著作时间不详。这儿所指的你既可指宇谢野铁干，也可指河野铁南，但后者的可能性较大。河野铁南虽然文笔极佳，但是身为一寺的主持，对晶子的表白无动于



衷。宇谢野铁干虽然也与河野在同一寺院，但因为他的血型是 B 型，所以对晶子会动情。

♥易陷入独占性的爱中

O 型女人的恋爱，有人将之比喻为石油之火，一点即燃的意思。更正确的说法，应该将之比拟成石油燃烧炉，即火焰虽然烧得猛烈，但是只要一个活栓，便能控制所有火焰。但是，火焰不能够固定往同一个方向而且不波及周围之地，它是漫无目的、自由自在的随时改变火向，这就是 O 型女人的恋爱态度。

宇谢野铁干是河野铁南之友，在东京成立新诗社，发行《明星》杂志刊物，他更是日本诗坛浪漫主义新起之秀。晶子对铁南开始产生爱恋之情的那年夏天，铁干到大阪，与铁南等社友相碰面。

晶子听到那消息，一方面欣喜着能与东京各有名诗人会面，一方面又欣慰着能借此机会与铁南会面。

那时男女约会不是自由恋爱式的开放。但是，晶子经由铁南介绍认识铁干后，情况为之一变。晶子与铁干的初次邂逅是在该年 8 月 4 日，8 月 7 日当晶子得知铁南知道她与铁干相会之事后，便写了一封绝交信给他。到了 9 月底，她对铁南信上写着：“我是罪女。”并且告诉铁南她对铁干暗恋之情。在信末的署名上，她也写着：“昔日的兄长，再会了！”这是个石油燃烧炉改变火向的例子。

当时铁干 27 岁，虽然已有妻室，但是正在为其子的人籍问题而与妻子分居中。其妻潼野是位姿态颇佳的美女，据说除了与娘家有点纠纷外，夫妇的感情颇为融洽。此外还有一位女人，她是铁干的女学生山川登美子，比晶子小一岁，血型不详。这位被人称做白百合的美女，根据其外表，我们可以判定她是 A 型的人。铁干与登美子也有过一段极明显的恋情。由于 B 型的男人是一箭双雕型，因此会对登美子、晶子两位女人保持着同等份量



的爱。

这段恋情是戏剧性的结局。该年 11 月 5 日，铁干与两位女学生在京都的栗田口车站旁旅馆住宿一晚，集合了当事者共同商量解决之策，这也是 B 型的人的做法。B 型的人喜欢采取“开门见山”的方式处理事情。

虽然如此，但是铁干在会谈中并不直接提及晶子之名。登美子在当时有极迫切的问题待铁干解决，即她住在福井县的双亲，催登美子回乡相亲。登美子那时正犹豫着不知是要舍弃学业与爱情，随父母亲回乡相亲呢？还是违背父母之命留在铁干家？虽然当时铁干与登美子的讨论重点是相亲之事，但是铁干、登美子、晶子这三角关系，却是极其复杂，不是三言两语便能解决的。

晶子将当时的这种三角关系，写成一首诗：

唤住从外面走到木板窗户边的我/秋夜究竟是长亦是短呢？

这是处女歌集《蓬乱头发》中白百合章节的一首。

最后这三角关系有了结局，登美子死心地回乡相亲。在登美子离去的翌日，铁干惋惜登美子的离去，当他行走在晨间有霜的道路时，将山蓼花喻为血般的红。

晶子与登美子亦是旧交，在“白百合”之章节的诗中，充满了痛惜友人遭遇挫折之思绪。仅是惜友之诗吗？在我们看来，这是首 O 型夸示恋爱胜利之歌，其情可在其中隐约看出。

友人双脚冰冷地踏在旅途的朝曦中/我年轻的老师，不解风情、不发一语××× ×××/不言不语地，只是默默离去/那日，两个人与一个人

登美子的血型若是 A 型，必定会压抑自己的情感表现。但



若是晶子，她能将自己感情置之度外，挽留无论感情与文学界虽是铁干学生，但却是晶子先辈的登美子吗？若是如此，我们想恋情一定另外发展，但是O型的女人却无法做到上述情形。因为O型者的恋爱态度是，一旦有情敌出现，便全力以赴地赶走情敌。

晶子的诗中似乎抱着必胜的信念，在她写的诗中有“非友即敌”的意味。令我们惊讶不已的是下面这两句：

两个人不流血，而结缘相识/请你勿拜访春天的山蓼

这首诗有必要解说一下。在栗田口晤面后，铁干在《明星》刊物上登了歌咏晶子的诗“长醉”与歌咏登美子的诗“山蓼”。这可以明显地看出，B型的人是“一脚踏两只船”。

晶子歌中的拜访山蓼即指登美子，你是指铁干，流血乃指对爱情死心这件事。对双方（晶子与登美子）的爱都不死心是铁干的誓言，但是晶子这诗中指责铁干的不是，应在二人之中选择一人。铁干最后虽选择了晶子，但是对登美子依然有爱慕之情，因而晶子责难铁干。O型的人对爱情是有强烈占有欲的。

翌年一月，铁干与晶子在栗田口的相同旅馆住宿两晚。接着，她又做了以下的诗歌：

温柔的抚摸，外面是个神秘的夜/这朵花，极鲜红

过于官能性描写，毁誉参半的这首诗歌，大概是在住宿栗田口时所作的。晶子亦作了一首感伤登美子离别之歌。

红色的花，全开在暗中不给友人看/含悲离开时，只有摘萱草



但是晶子心境果真这样哀伤吗？至少有与情敌竞争得胜的一点喜悦吧！晶子作了一首给铁干之诗歌：

胸中盈盈的清水，最后污浊/你是罪人，吾亦罪人

O型的人，有时会因世间伦理与人类本性相矛盾而苦恼，但是一旦点燃了爱之火，这种世俗的罪恶意识，便被抛到九霄云外了。

♥爱情和事情齐头并进

令人折服的是，O型的人其浪漫主义与现实、爱情生活与现实生活能够很清楚地划分开来。

晶子与铁南、铁干相恋期间，虽然没有听说与其家人有纠葛发生，但晶子的父亲并不是位自由恋爱主义者，而且在晶子少女时代，严禁交男友。所以，当凤家得知晶子恋爱时，必会引起轩然大波。

热恋返家的晶子，与平日并无异处，还是照样帮忙家中处理事务。这种情形是恋爱中的O型男女，经常可以看见的。晶子在与铁干恋爱时，逐渐创作一些诗歌，名声也愈大。但据说铁干在栗田口旅馆时，则无法创作。这种在恋爱困扰中，还能够兼顾事业者，可以说只有O型的人才能做到。

次年的夏天，晶子一气离家出走，前往东京铁干住处，8月时即举行了婚礼。虽然如此，晶子父母还是寄送了一套结婚家具给晶子，当时晶子与父母断绝关系，她认为这是平常事，此话怎讲？因为O型的人能够清楚地处理事务，因此不会大惊小怪。

晶子一生的作品，大致可分为四期。

第一期，作品大都以自身的恋爱作为题材，进而大胆描述女人的心境，此时期的作品称之为处女期。晶子的作品在这期间颇获读者喜爱。

第二期，技巧已熟练，语法造句也成熟，因而题材也从叙景转为生活、亲子之爱。O型的人也是位执着于亲子间情爱的性情中人物。晶子一生生了11个孩子，其歌咏亲密母子间感情的作品亦很多。

她写给参加日俄战争的弟弟筹三郎的诗“君，勿受死神所召”，虽然并非很著名，但是对骨肉亲情坦然的表露，却非其他血型的人所能企及。正因如此，她字里行间常无意中表露出反战意识。作品发表之后，引起日本社会一片哗然，甚至被视为乱臣贼子。专心追求作品完美的O型者，对人情世故并不了解。

晶子有一部分富有政治性、社会性的作品未能普传于世。她最初在妇女解放运动先驱——平冢雷鸟的《踏青》创刊号上，发表了题为“山活动之日”的诗。将女人比喻为沉眠的山，以“所有沉眠中的女子，该觉醒过来了”之句为结语。她第三期的作品大都属此类型。

第三期，O型者原本即具有强烈的政治性，无论男女，对政治问题都相当关心。尽管如此，晶子对于后来的社会主义提倡者——堺利彦，邀她参加妇女参政运动的要求，仍旧加以拒绝，这一方面固然是因自己的生活并不宽裕，但另一方面也是因希望对政治的关心仅局限于文学活动的范围内。这也可以说是，O型者对自我的追求相当执着。

第四期是《新编源氏物语》中的《晶子源氏》的完成。

晶子本身对于只有初期的作品受到瞩目颇感不满，她自己坦率地表示，那时候的作品尚未成熟，不过是模仿薄田泣菫、岛崎藤村等人的作品罢了。

事实或许真是如此，但那并不算是盗用，因此即使她借用了前辈诗人的诗词，而在作品中所呈现的生命韵律，仍是晶子本身的感受。O型者虽说是最擅长应用言词，但这并非意味着他们擅于作言词的创作，而是最懂得应用言词来作自我表现，表达自己



的想法。不作言词的修饰，却能在简短文字中将女人的生命感表达出来，此即晶子的艺术感，亦即 O 型人的诗的特色。

综观而言之，O 型的人是观察者、叙述者，同时也具有演技的本领。在爱情戏剧中，她的诗歌是最能绽放光彩的。晶子晚年的诗歌，尽管技巧更趋圆熟，但是真正能传达出 O 型者生命旋律的，仍是她初期的作品。

♥O 型女人对 B 型男人洗脑

铁干和晶子这对 B 型和 O 型组合的夫妇，是相当有意思的一对。

晶子较铁干早崭露头角，能将其个性充分表露，成为诗坛的明星。而铁干则恰和晶子相反，并未发挥出自己的个性。

铁干以自由而富有创意的诗风闻名，但其所表现出的作品，并不局限于 B 型者的诗格中。

我辈男子为意气之子、为名之子、为剑之子/为诗之子、恋之子、苦闷之子

这首诗是铁干初期之作，他攻击社会上诗人们的女人作风，试图确立男人的诗风。“娶妻娶德”是他的代表作“恋人之歌”中所提及的，受到一般青年们的喜爱。他的诗词里充满了浪漫高昂、令人沉醉的气息，洋溢着 B 型人所具有的特性。

铁干和晶子相识之后，恋爱诗开始增多，在高唱美丽的爱情之余，诗句中隐含着庄重、缜密风格的佳作也颇多。然而结婚之后，随着晶子的名声日益高涨，铁干的名气却反而低落。其实这也是想当然的事，女人诗人固然可以永远以爱作为主题，但是男人诗人若光是歌颂自己的妻子，是无法获得众望的。因此，在宇谢野家访客们口中的大师，必是指晶子。这种情形使得原本满怀壮志的铁干，也不由得变成乖僻、气馁。其实，“乖僻的 B”又

何尝只是铁干一个人而已呢！

铁干所写的罗马文诗“GUTARA”，他将晶子比喻为女英雄的首席，自己则是吊儿郎当的丈夫。

这首长诗固然可说是铁干的气馁之作，但也可视为晶子对丈夫照顾不周的根据。O型者一旦热衷于某种技艺或职务，往往会忽略了对妻子或丈夫该有的照顾。

晶子夫妻的感情虽时有危机出现，但每次都由晶子费心地讨丈夫欢心而度过。例如有一次，晶子独自到处筹钱，送丈夫去巴黎旅行，此即一例。又一次，双方发生口角，铁干嘴里喊着要分居而离家出走，晶子于是以她惯用的笔调写信给丈夫，里面痛陈心中的依恋：“难与君长久疏离”、“悲伤欲死”、“数度欲寻死”等。她还写着至死都会等待丈夫回头：“我以千倍于对孩子的爱等待夫君回来”、“我切切地盼望夫君早日归来”。信中一再地苦劝丈夫，千万别再存有分居的想法。以当时日本的时代背景而言，一个36岁的主妇，她所写的这种信未免太露骨了一点。

尽管有时会夸张了些，但是O型者在那一瞬间所显露的感情，全然是出于真心。3年前，晶子随铁干去欧洲旅行，但是途中因过于思念在家的孩子，而让丈夫留在巴黎，自己先行返回日本。而现在她所说的要以千倍于对孩子的爱，等待夫君回来，倒非出于虚言。

O型的爱即使是出于表演，也会显得相当逼真。因此，当铁干一收到晶子的信，就毫不犹豫地回家了。后面所说的“秤陀关系”，就是O型者对B型者所显现的最强烈的理由。

O型的晶子在诗歌的领域里树立了自己的风格，并占有一席之地，而铁干在众议院落选之后，人生的道路愈发不顺。不过尽管如此，到了晚年他们夫妻却经常一起去旅行，生活相当和谐。

晶子一生都将铁干视为情人般地爱恋着，这可以说是太醉心于O型本性的爱情剧中，或者可以说是不了解B型人对O型人



反应的缘故吧！铁干不能没有晶子，而 O 型的妻对 B 型的夫则具有洗脑作用。

铁干于 62 岁先晶子辞世，最后口里仍呼叫着晶子的名字离去。晶子写了一连串的作品哀悼丈夫，其表现固然圆熟，但仍以表现情感的诗歌为多。

君于临终前呼我名/愿天有灵现君容/置笔砚、烟草于棺前/
自述我心中的情爱

她以自信的口吻歌咏自己为丈夫所钟爱，惟有像宇谢野晶子这样的人，才会为自己成为爱的胜利者而洋洋得意，并以女子的身份歌咏着自己。也因如此，她才会成为典型 O 型人物的 O 型诗人。

♥O 型女人基本气质表

主要气质倾向	〔基本生活方式〕生命力强，欲望的呈现也很直接。活而旺盛，不受约束，爱活泼的生活。	〔行动性〕以目标为指向，集中精神向目标迈进，不达目的不罢休。	〔家庭性〕为丈夫及孩子筑爱巢，虽为家人爱的中心，但年老后对生活的安定性有神经质倾向。	〔社会性〕中年后会更接近社会，有时对政治会产生兴趣。自己若有工作则可超越男女间之差异。	〔感情与情绪〕感情表现得强烈但不拖泥带水，情绪虽稳定，但被逼急了会哭哭啼啼。
表现的特色	虽希望得力保一自可独立。	面对结婚、置产、购物的教育等情形时，表现尤为明显。	看穿丈夫的情爱不足或无能，会及早以自我为中心。	一旦对才能、立场有所自觉，即可积极地去活动。	自我控制能力佳，可依对象或场合来变化表情。

表现优点场合	坚定、自我忠诚、坚韧、勤勉、顺从。	有实践能力、有能干、意志力强、有计划。	贤妻、有丰厚的母爱、成为家庭中心。	是女中豪杰，胜过男人，活跃且富社交力。	明朗、稳重、不缠人、有女人味（哭泣时）。
表现缺点场合	固执、以自我为中心、无女人味、防卫过度。	牵强、压制别人、只做有利于己的事。	过于顾家，成为热心的母亲，有恋母倾向。	发展家，她的丈夫很可怜，因她没有女人味。	心情好时的表现过度。情绪不稳而不够可爱。
男人表现方式	以事业为中心，在家中担当者。	比女人更能产生积极活动力。	被视为一家之主，或受信赖一切顺利，否则会和家庭不和。	在社会上饱尝人生的胜败，受挫时可能产生反社会性。	除活泼的类型之外，大多数人在朋友面前才有夸张的表现。

♥有女人味是 O 型女人的魅力

如前所述，男女气质之差，原则上可将其视为不存在。然而，这其中最易受性别拘泥时，要算是 O 型的男女了。O 型男人一直想表现出男子气概，而 O 型女人在比例上表现出男孩子气的也颇多，这是因为她过于在意自己是女人的缘故。

若将在气质上和 O 型相差最大的 AB 型拿来作比较的话，其差异就更为明显。AB 型的人表面上固然很有男子气概，或是颇有淑女风范，但是实际上他们内心里是最没有男女区别意识的。而 O 型者在与人接触时，则有男归男、女归女的观念，划分得很清楚。

男女别意识之强烈，这对 O 型者而言是根深蒂固的，也是身为生物的自然条件。

惟有O型的女人无论处于任何场合，都不忘男女之别，这样可算是女人中的女人吧！不过一般人认为：在O型女人的身上常看不出女人味，这实在是很悲哀的。但就如我一再强调的，男女气质的自然差异原本就很小，远比不上现今社会条件所产生的差别那么大。如此一来，以自然面目显现的O型女人，在旁人眼里和男人的差别也就很小，这也是无可奈何的事。正因如此，O型女人应该以有效的行动来表现自己，如此方能导出O型者各种不同的气质来。

O型者具有令人惊异的强烈现实性，这也是其特质之一。谈到现实性即是指，为了生存不断地摸索、寻求最有利的行动，以便能及早判别得与失，寻找最佳之途径。O型者坚毅的生活力为支撑的中心，尤其是女人，在环境、立场愈艰难之时，愈能显现O型女人生命力的坚忍。

现今一般社会的观念总认为“男强女弱”，若以此眼光来看，O型女人这种坚强刚毅的生命力，恐怕会被男人们视为“不像女人”吧！

这种现实性表现在行动上，就变成O型者的目的指向性。亦即在实际生活里，O型者具有集中精力向目的前进的倾向；反之，对于和生活偏离的目标，O型者就不会显出多大的热诚。而为生存所必须具备的直接目的，例如：为职业所迫切需要的目的、为追求异性的目的、寻求安全的目的、在集团里为寻求协助力量的目的……等情况下，O型者会集中全力不择手段地想达到目标。

在眼前无这一类目标之时，O型者会如同烈日下的猫咪，显得懒洋洋的，或者是在未出现这一类目标之前，情绪一直持续地浮躁、不稳定。

许多O型女人在结婚之际显现以上的倾向，当她找到认可的男人之后，就会显现杰出的能力去抓住对方的心，一直到将对



方吸引进结婚礼堂为止，像这种情形，目标既了然，O型者自可发挥能力达到结婚的目的。

O型者罗曼蒂克的表现以及喜爱浪漫的想法，乍见之下似乎和现实性相矛盾，但在现实行动上却反而有助于提高效果。诗词的表达要能对生存的活动加以赞美，使其理想化，并用美丽的词语来描述。而在此所集中的心思会增强勇气，强化行动力，并对自己加以肯定。O型的人即是如此。

前面虽然陈述了O型者的浪漫主义和现实主义两种性格，但那只是表面的，实际上她在行动性上现实，而思考及表现性上浪漫，这是相互关联的。O型者就是将浪漫的想法延伸到行动上，所以才不会失去其现实性。这些可从宇谢野晶子的说明中加以了解。

♥ 顽强与自我主张的个性

前面我曾提到的，从O型的自然性中产生的一个重要基本性，就是对集团中的力量关系相当敏感。

自己在集团中的立场，还有和相对的对手相交之下，自己是强？是弱？经常加以研讨，并且在半无意识中将内心的想法反映在行动及表现上。这一点对集团生物而言，是极重要的机能，如果这方面迟钝则无法彻底维持集团的秩序。

当自觉力量薄弱时，要寻求较强者保护，或是树立较有力稳固的小集团来强化自己的立场。至于自己强时则要保护弱者，使自己旗下稳固，如此更能增强自己的势力。

敌对意识强烈的O型者，对实力大致相当的对手，有时会采行激烈的竞争手法。前面即提过，女人们在爱情方面特别容易产生敌对意识。

当然，这也要视情况而定。最近我才从一位O型的女友那儿听到一件事，她对某位男士有意思，正想展开攻势时，对方却告诉她，他已经订婚了，而且他的未婚妻恰好她也认识，这令O

型的她犹豫着不知是否该参与征战。尽管自己的情势较为不利，但也并非全无夺回的机会，然而最后她还是死了心，其理由是：

“若是不同血型的人我尚可力拼一场，但是对方那位女人也是O型，而且还比自己大4岁，所以我放弃了。”

一看无胜算就赶紧全身而退，这是O型者对胜负的看法。隔天她就已经可以看开一切，专心读书了。

这种基本性在O型孩童及女人的性格上，有着不同的反应。

幼儿处于极端脆弱的立场，其对身为强者的大人们的动向之敏感，远超乎一般人的想像，这一点尤以O型者特别显著。O型的幼儿一般而言都很会撒娇，而且寻求保护的要求也很强烈。O型的孩童会显得悠然自得，变成孩子头，或是畏惧较凶的孩子而变得神经质，甚至有反抗心等这些现象，大都是受对父母亲的爱有无信赖感所左右。O型的孩童若是得到的爱不够，会是相当严重的问题。

女人在社会上既属于弱者，状况也有点类似，尤以O型女人更为明显。

意识到男人为强者，想在男人中找寻保护者的O型女人很会对男人撒娇，展现出温顺、谨慎、奉献的姿态，看来颇有诱惑力。她们会抑制O型特有的自我主张意识，不会为无谓的事和男人社会起磨擦冲突。只看到初入社会的新人及这一类O型女人的人，往往会以为O型者是很柔顺的。

另一方面，在一直无法找到特定的男人保护者，或是对保护关系难以信赖时，O型女人的情绪会很明显地显现出不稳定。O型者的爱就仿佛石油火把般地具有强烈的指向性，对爱的独占欲、所有欲之强烈，可由“对保护与被保护关系非得明确划分”这一点即可看出。

当这种O型女人由可信赖的男人那儿得到爱，成为妻子或情人时，最能满足那份安定的幸福感，表情也会变得很愉悦，若

非和她相当亲近的人，绝对无法体会出 O 型的顽强与自我主张的个性。

只是，O 型女人一旦有了职业，或是具有充分的经济能力而具有信心时，就会为之改变，开始显露出原有的顽强个性来。这时候，她对男人的观感也会随之改变，有时甚至只将男人视为性对象而已。

O 型女人原本就兼具了撒娇的爱和母性的爱这两种倾向，其中后者更为丰富。

撒娇的爱与母爱均可称得上是女人的爱，可是 O 型者之所以常被认为缺乏女人味的原因，除了前述的持久力强之外，另外就是因 O 型者的情绪安定。当爱情生活得以满足或是能自立自信时，其感情不会轻易动摇。O 型者除了集中精神对某个目标迈进的时候之外，平常感情淡然，而且不拖泥带水。这一点和一般人以为的“女人是感情的动物，对男人会痴迷”的看法背道而驰。

只是，尽管 O 型者有极强的耐力，当真正面对生命或生活的危机时，或是会影响生活基础的人际关系发生动摇之际，也会突发变得不知所措。

女人们一旦突然间意识到自己处于弱者的立场，会完全失去自制力而哭哭啼啼地，其爱的表现形式也会显得很慌乱。

♥O 型女人的日常生活

O 型者的日常生活是平均且实用的，正合乎生存本身就是实用这层道理。

多数的 O 型者，即使饮食方面也不会要求做多余的加工或调味。喜爱自然的风味，与其食用人工化的高级料理，还不如享用纯朴的家庭小菜。食欲方面也呈现自然性，只要是营养的东西就会觉得美味，倒不在意味觉的趣味性。

O 型者对普通的食物，都是马马虎虎地没有特殊的好恶，但



是O型者对自己在生长过程中未品尝过的食物，不会轻易地去尝试。对O型者而言，幼小时养成的饮食习惯，长大后要加以修正是很困难的，这一点由重视味觉、力求新奇派的B型或AB型者的眼里看来，会觉得不可思议。

丈夫若和自己饮食习惯不同的O型女人，在这方面要加以配合实在很辛苦，但是这除了要彼此了解之外，实在别无他法。此外，O型者吃饭速度极快的也不在少数。有一次在结婚喜宴上，碰巧和O型的妇人隔邻而坐，每次菜一端出来，她一会儿的工夫就吃个精光，令我为之愕然。如果因此就评论人家没女人味，又未免太过分，不过在这方面O型的人确实应该留意一下才好。

O型者在服饰方面，表面上并不会被人认为是实用派，O型者对打扮有天份，并且讨厌盲目跟随流行，为了显出个性，在设计和配色上会有独特的搭配。相反地，有时又会显得极为简朴，这也是O型的个性之一。

不过，曾经受某内衣公司的委托做过的问卷调查显示，令人意外的，O型女人对内裤的要求竟然是采实用本位，即以“便宜耐穿”为原则。内裤的选择除了随情人或丈夫的喜好之外，也可在自我欣赏之际得到快乐，但O型女人却不以此为考虑，反以实用为主。

以上的调查是根据近两百位单身OL（Office Girl）所作，按理应该会有很多人是依照情人的喜好而穿才是。不过，在晶子那部分中我们曾提到，O型者并非会自我陶醉的类型。

O型者外在的打扮主要还是针对外人的眼光，想吸引异性、提高人缘，以显耀为目标。其实仔细一想，打扮的目的本来就是这样。

再谈到金钱观方面，这方面O型的现实性、实用机能相当显著，尤其是财产形成力，远非其他血型所能及。



我们的一位老朋友家有 6 个兄妹，其中 5 人是 A 型，只有排老五的女孩子是 O 型，她是最老实而不受注意的。其他的兄妹先后结婚，大家都得到良机，找到有钱的人家，因此也没什么大志，而他们常齐聚娘家，共享其乐。

O 型的她在中小企业上班，和一位不太有钱的 B 型者结婚，很快地就生了 3 个小孩，好不容易才借钱买了一间小屋。但是没多久，她却把那间小屋租给人家，自己不顾体面，住回父母家。如此夫妻两人继续辛苦地赚钱，生活上尽量节约，和兄妹们的交往也尽可能维持最低限度，还受到其他 A 型兄妹的嘲笑。

这期间，O 型的她在贷款还得差不多时，又借钱买土地，并且伺机将小屋卖掉。才 30 出头，她就建了新居。现在和兄妹们相比，她至少也已是房产所有人，经济上小有成就了。这种成就几乎都是出于她的才干，她的丈夫只是一心一意依照妻子的方针去努力。

像这样的 O 型女人并非只有她而已，我所敬仰的美肤评论家青地晨，也曾谈起曾用这种房屋回转方式增加了不少资产，真是令人震惊，而她也是 O 型血型的女人。

O 型者重视“力”，而经济力也是力的一种，尤其在社会上居于弱者立场的女人，对“力”特别珍视这是理所当然的。“钱滚钱以致富”似乎可视为 O 型人的金钱哲学。当然，也有的人是超级小气的，这一点对于懂得利用钱的 O 型人是挺明显的。但这终究是有益于她们自己的，她们真可以说是死也不肯动用钱的人物。

当然，并非只有钱才是力量，O 型女人将提升丈夫的地位、活动力量的成长，以及人际关系等都视为力；也有的人努力广结朋友，视自己的才能、知名度以及人缘为力量的泉源。在富裕家庭中长大的 O 型者，对金钱可能较为恬淡。不过，以存私房钱而闻名的人，也以 O 型的女人为最多。



2.A 型女人——神经质般的爱

♥自幼即显现固执的爱

淡谷规子的代表歌曲“离别的 Blues”，对我们而言那是具有极深切意义的。

她似乎是因为唱了“离别的 Blues”才会不断地追求男人。现今 70 余岁的她，歌唱生涯已经占去她人生的 2/3。A 型女人那种摆脱一切虚饰的生活方式，她表现得相当彻底。

A 型的淡谷规子生于日本青森市，本家原是地方上的名门，世代经营汉服店；以后则将事业扩展到银行、运输方面，当时的祖先还担任过青森市长及议员。

规子家在祖父分家后，仍经营汉服店，父亲彦藏，母亲美弥是同一城市中某家旅馆主人的女儿。彦藏 17 岁、美弥 16 岁时结婚，隔年即生下规子。他们年纪轻轻即当了父母亲，两年后又生了妹妹。

从二三岁开始，规子就开始显露顽强的个性，只要是想要的东西就非得到不可。好胜心强、事事都要贯彻自己的欲望。愈阻止反抗心就愈强，这种情形以 A 型的人最为强烈，规子的一生一直都保持着这种性格。

父亲彦藏开始时即放荡，家运很快就衰败下来，莫非彦藏也是 A 型的？或是他对要继承家业，自己的命运于最初就被限制住，所以产生了反抗心？这是 A 型者常会产生的现象。

规子的学业成绩优秀，爱好文学，一直梦想着以后能进入女子大学就读。但是学校里的音乐老师却鼓励她进音乐学校。

规子 15 岁的那年春天，母亲突然觉得“留在故乡没用”，而带着两个女儿离家前往东京。美弥若是 A 型则欲脱离现状的愿望可能会像决堤般地难以收拾，但因为是 O 型，对丈夫的无能



已看破，迫切地希望能独立下来，重新开始，因此才有往东京发展的念头。

美弥认为有一技在身找工作较容易，因此鼓励规子为了现实生活着想，并进入东洋音乐学校。最初主修钢琴，后来才转入声乐科。

她成绩优秀极受老师的爱戴，但是母女3人坐吃山空，很快就陷入贫乏的境地。规子以其A型者的作风，痛下决心舍身去打工，从事人体模特儿的工作。在那个时代，女人裸体所需要的勇气，绝非现代人所能想像。A型者在苦思无策之际，恐怕都会做出令人无法捉摸的事情。

在她担任人体模特儿时期，被一位叫做田口省吾的西洋画家夺去了贞操，事后田口虽然希望能和规子结婚，却被她拒绝。

大概是画家和模特儿这种通俗的关系伤了A型者的自尊吧！而且A型者对爱是相当顽固的，她不会轻易地因对方喜欢自己，就随意地献上一切。

音乐学校毕业后，她打破古典声音家的常规，当了唱片歌星。她被视为学校的叛徒，学校将她的名字从毕业名册上除去。

自此以后，淡谷规子在她的工作上一直以负责诚实的心态，保持着严格的自律心和自我规制。但是，在个人的生活里，她仍坚持自己的信念，无视于世间的常规、习惯及时代风潮，而重视个人的自由。也因此，她在外人眼里，好像是专为反抗而生似的。在大战中；她违反军部的指示，不愿穿裤裙，在舞台上继续穿洋装表演就是一例。

对工作忠实与对社会不服从，这是A型者的双重个性。在学术、艺术的世界里常可看到像这样的A型人物。像剃发为尼的作家濑户内晴美（未确定是否为A型）及甘心成为未婚妈妈的A型评论家桐岛洋子等皆是。



♥恋情多变为 A 型者的特色

淡谷规子当了 50 余年的歌星，被视为蓝调（Blues）女王，在歌史上留下灿烂的一页。而身为女人的她更是遍历了各种爱情，光是被记录下来的，就可列举如下：

23 岁，在浅草电气馆演出时，她对长自己 5 岁已有妻室的喇手 M 展开追求，两人相约要私奔上海，但是在行前被母亲阻止，只有 M 一个人去了上海。其后虽曾再碰面，但未再燃起恋火。

24 岁，和爵士钢琴手和田肇结婚，为一生惟一的一次婚姻。但她马上因和田另有女人，而失去维持婚姻的热忱。4 年后，因和田又交了新情人而仳离。

25 岁，在上海巡回表演时，和中国青年有段短暂的恋情。

30 岁，和当时所经营的酒吧客人——某商社的 K，爆出恋火。K 与她同龄，在赴外地就任途中突然去世，隔年她生下 K 的孩子奈奈子。

39 岁，和小她 10 岁的舞者矢田茂同居半年。

40 岁，为小她 20 岁的钢琴家 S 所迷，虽然 S 已有妻子，两人的关系仍旧维持了十几年。

当然，她的情人不光是只有上述的 6 人，和她同居过的似乎有不少个人。规子到了晚年自己回想起来，也说和她谈过恋爱的大概有十几个人，或许更多也说不定。她在晚年时曾说：

“虽然我结过婚，与人同居过，但似乎还缺少了点什么。回想起来，尽是些无聊的男人。”

对曾经令自己思念不已的对象，竟然使用了无聊的字眼，真是令人诧异。如果是 O 型者，想必就不会对自己的过去及回忆如此冒渎了。但是 A 型的女人，则如此坦然地作了告白。

O 型的女人也会对男人泛起母性型的爱情，但大多数的场合则会依赖男人，感受保护者的力量。一旦迷恋对方，则希望能独

占对方，对力量具有一种迫切的渴望。然而 A 型女人是以何种心态去追求男人的呢？

A 型者，尤其是 A 型女人，最憧憬拥有和自己不同性格面的对象。

愈是和自己不同类型的对象，愈爱去招惹，这是无论何种血型者共有的现象。但是，对 A 型者而言，那不仅是种魅力，更可说是憧憬。说得实际些，不仅是憧憬而且是迫切的需求。

关于何以 A 型女人会如此，这一点尚无确切的答案，这恐怕和 A 型特有的完美主义有关吧！A 型者无论是对自己或周围的环境，一旦感到不满足，有所欠缺时，就会变得很不安。A 型者安定，期待精神上得到安适的心态，在外人的眼里可能会觉得很奇怪。

那种心态会使得她殷切的希望将欠缺的部分弥补好，于是一旦遇到具备那部分的男人，马上会着迷，然后开始追求，追不上也会一再地追求。

A 型女人显露出令人感动的样子也就是在这时候，这时候的对象绝少是属于 A 型，多半为具相反个性的 B 型。

像这样的例子颇多，A 型的评论家桐岛洋子就曾作过自我分析说：

“我最感困扰的癖性就是，一旦迷恋上某个男子，就会把自己弄得筋疲力尽。这一点从以前到现在，一直没改变，已经丧失了精神的主体性，一切事情均遵照丈夫的喜好，每天事事都是遵照他的意思在做。”

提到这点她又提到她高中时，每天努力地学做菜，将菜放到便当盒里，一到中午就飞奔到东京大学教学部，为他送温热的便当。但是到最后他竟然说：

“你是我的负担。”于是她失恋了。

事实上，像这种 A 型女人费尽心思的恋爱例子并不多，如



果他的话是真的，那么或许他也是 A 型的。

男女交往中，通常都是 A 型女人先行离去。曾经那么热烈地追求过，却又自行离去，其心境是：“我喜欢在追求男人时的那种郁闷心情。”淡谷规子这么说。追求自己所欠缺之物，是为了满足“使自己生命充足”的心态，在那时候 A 型女人的心理会很活跃。

“无论如何，就是要迷恋，一旦迷上某个人、某首歌，就会变得生动……”

A 型的规子又接着说：

“现在已经很厌烦了，在得到的那一刹那，就已经开始讨厌对方。”

♥男女关系上明显的危机

A 型女人的个性色彩是青色，A 型的她对自己没有红色的要素感到悲哀。强要自己所无之物是 A 型者的本质。

这时候若出现了一位有红色要素个性的男人，她受到红色的吸引，感到红色充实了自己的生命，因而去接近他。红色愈来愈鲜艳明亮，他身上或许还具备其他色彩，但是在她的眼里只看到红色。

于是她恋爱了，红色现在存在她的周围，使她安定、使她感到满足。但此时，她原先对红色的饥渴已然消失，这时她会突然地……并不限于一定发生什么事，或许只因他的言行与她有出入，于是她终于察觉到他身上的青色要素太少了。

如果他是 B 型的，则在她的眼里看来等于没有青色；如果是 AB 型者，则有一半青色，但是因受红色的影响而变色；至于 O 型所拥有的青色则仅止于表面，一卷起表面那一道帘幕，下面就露出别的颜色。对于他没有青色或不足这一点，她相当在意，对追求完美的 A 型者而言，是不容许没有青色的，于是她又会再次去寻求自己需求的对象。

对她而言，青色是身为男人应具备的色彩，他既无法满足这个要求，就是有缺陷。尽管她当初受红色所吸引的记忆尚新，自己也想努力地重新评估。奈何现在的她对红色已不再觉得饥渴，红色已失去原有的魅力，倒是令她感到青色不足。

如此一来，难以避免的，她开始对他的青色不足感到厌烦。她的眼里再也容不下红色或其他色彩，一看到他，就只看到他缺乏青色的一面，脸上马上浮现嫌恶的表情。

有位解除过3次婚约的OL说：“每次在订婚之际我就觉得讨厌对方，因此与他解除婚约。”

淡谷规子也是一再经历了这种情形，而和男人分手的吧！与和田肇结婚的第3天，马上就有位自称为和田前妻的女人出现，她马上直觉到这段婚姻完了。其后3年的夫妻生活，只是勉强忍耐度过罢了。如果在她追求和田之时，那位女人就已出现，想必同样不会动摇她迷恋的心吧！

我们觉得A型女人这种钻牛角尖的恋情，不仅不幸而且危险。

在追求对象时，只着眼于是否具有自己所缺乏的这一点，而未留意对方的整体性格，经常会错估对方的真正价值，往往会被无聊的男子误导入歧途。在陷入恋曲之前，若能沉着地仔细观察对方的品行一段时间，然后再燃起恋火，这是最理想的。正因为无法做到这一点，才具有危险性。

而在恋火冷却时，马上就浮现嫌恶的神情，看对方的一切都不顺眼。这样一来，即使对方具备某些优良的性格，或是具有可成为人生伴侣的条件，将来有发展性等等优点，也会被忽略掉。对自己本身而言，可能因此而错失了一位优秀的对象。

A型女人和对方分手时也不见得愉快，想到原来处心积虑、奉献全部的恋曲这么快就感到厌恶，心里会觉得很空虚。因为难以忍受那份空虚，在和情人分手之时，甚至有的在尚未完全断交

之际，就又马上找到新的对象，填补空虚的心理。这样一来更加没有时间看清对方，一辈子都和为了喘口气而找的对象在一起。

一位住在大阪的女人和 B 型的男友恋爱之后订婚，但是才订婚就开始产生厌恶感，因而来找我们商谈。结果，在和他分手后，她几乎立刻地就找到另一位男士，并且匆忙地结了婚，所幸这位新的对象是位极好的人，只是，因为他也是 A 型，使她对原先的恋情尚存有空虚感。

但并非所有人都像她那样幸运，据我们所知就有位 A 型女人在结束一段轰轰烈烈的爱情后，又和一位近乎白痴的男士同居。

在此建议 A 型女人，失恋或挥别恋曲之后，最好是将自己的心思转向工作，或者是作长途旅行。

♥同是 A 型也有全然不同的性格

淡谷规子和桐岛洋子这两位 A 型女人，一位是 Blues 女王，一位是新时代的评论家，给人的印象全然不同。淡谷秉持一贯的歌风，坚持古朴的道德感，而桐岛则主张自由合理的生活方式。然而在爱情生活和人生的行进方向方面，两人都显现 A 型的共同特性。

两人都是“未婚妈妈”，但是这个名称只是社会一般的称呼，对母亲而言并无未婚或已婚的差别。

桐岛洋子孩子们的父亲是美国人。她原先在海岸边的家中，过着美满幸福的生活，但数年后她因“厌烦对方”而分手，这大概也是 A 型者的模式吧！

分手前的两、三年，她怀孕、生产的事都隐瞒着上班处的“文艺春秋社”。她拒绝结婚，只为使双方保有较多的自由度，虽然开始在意对方的缺点，但仍未显现出来。

挥别这段爱情后，桐岛洋子立刻抱着幼儿远赴美国做长途旅行，并且也随之建立其评论家的地位。前面虽然建议 A 型女人



去旅行，但是空洞无意义的旅行只会增加空虚感，最好是在旅程中能伴随某种目标，不论是出于工作上或是兴趣均可，这样可以使旅游时的心情投注其中。因为具体的行动，可以开启 A 型者的情绪。

淡谷规子没有特意去旅行，歌唱是她一生的工作。而身为一个歌星，要不断地到各地巡回公演，结果她也等于享受了旅行的益处。她不断地演练新歌，也使歌艺更上一层楼。她曾说：

“恋爱滋润了我的歌。”

A 型者就如淡谷规子所说，会出现“厌腻”的情况。对肉体及精神上的痛苦固然会一再忍耐，但是对同样的情况却无法持续地忍耐一年、两年，这就是我在以前就曾指出的“A 型者若脱现状之期望”。

在一次又一次燃烧新恋曲之际，淡谷规子的歌也一再翻新，但是也因此不得不忍受每次分手后的空虚感。淡谷规子的一生一直不断地唱着“别离的布鲁士”，这是淡谷规子和桐岛洋子共通的一点。她们对社会的习惯、一成不变的常规以及不合理的情况，都会加以抵抗。

桐岛洋子怀孕，那位美国人一直想和她结婚，而她的父母也一直劝她，但是她就是不肯。她就那样没结婚，续生了 3 个孩子。

A 型者有很多都是秉持着某种理念而生，那样可使人生走得更坚定。

“人们为了听闻梦想而来到舞台前，歌手若穿得太简陋未免对不起大家。”

从淡谷规子的话就可以了解她的职业理念，以及 A 型者的服务精神。此外，她又说：“职业的根本就是要有责任感。”

原本并非很喜欢唱歌的她，一旦自觉到这是她的职业，就会以 A 型的天职意识，贯彻其责任感；在职业上秉持自己的理



念。

桐岛洋子则是追求自由的生活方式。安定的夫妻生活固然有趣，但是她觉得结婚会有束缚感，惟有自由才是她的人生理念，因此她并不介意成为未婚妈妈。以寻求恋情来充实生命，秉持职业歌者的责任感，迄今 70 多岁仍在唱着自己的歌的淡谷规子，她的一生就是典型的 A 型女人的例子。

贯彻自由理念的桐岛洋子，往后会选择怎样的 A 型路程呢？

♥ A 型女人基本气质表

主要气质倾向	〔基本生活方式〕对世界有强烈的使命感，丈夫尽力但隐藏着潜离现状的期望。	〔行动性〕慎重地留意周围的情况，对危险的预防及善后的不吝惜。	〔家庭性〕家庭为心的基础，热心地加以维持，并对生活环境很开心。	〔社会性〕以天职和使命感对职业忠实。主妇若生活安定对社会缺乏野心。	〔感情与情绪〕抑制内情而感情热烈，不稳定，一旦受伤不易恢复，但被逼急了反而会冷静下来。
表现的特色	表面的自制及强烈的内心好胜心，持出人品来。	肯诚恳地为别人服务。	单身时懒散，但成为主妇后变得整洁。	工作与家庭要兼顾，很辛苦，两者都不能偷料。	表面上一直忍耐着，一旦此道堤防崩溃，感情即爆发出来。
表现优点场合	很细心，肯牺牲奉献。当一般的女人、贤妻良母，可有上进心。	慎重，不会出错的，也是诚实的人。	贤妻良母。肯奉献、体恤家人，负起主妇的责任。	认真。不事多管闲而有女人味。	忍耐力强、稳重的人。纤细而有女人味，属纯情派人物。

表现缺点场合	光会留心，无主事。遭小自无事事。	忧郁症、心、不干脆的人。	只留意自己，轻视家人的喜好。啰嗦。	古板的女人在社会上冲被刺。较被动。	只是表面配合、憎恨、固执、歇斯底里的女人。
男人表现方式	从组织或那儿自处感到高兴。优生颇多。	明知不能冒险，但仍想不开而采取行动。	对家庭有责任感，会开玩笑、顽固、傲慢。	公、私生活分明，遵守社会规则、习惯。	大多未察内心的感情，因此常会因过度郁闷而疲乏。

♥敏感性和完美主义

A型的基本气质不似O型那么明确、干脆，但将诸特征作比较之下可归纳出两点。其一，对社会具有敏感意识；其二，主张完美主义。

前者可与O型者之“对力量关系的敏感”相匹敌，A型者常受此特质的摆布。A型女人的强硬、温柔、忍耐力强、神经质、细心等都受这种意识的影响，时而浓、时而淡。

A型人颇在乎社会的批评，说是社会或许还不如说是“环境”来得贴切，再说得切题点就是“人们的眼光”，其范围因人而异。较狭隘的可指“邻近”或是“周围”。在通勤的火车中会介意别人眼光的A型者，对她而言那个范围就是个社会。同样的A型者如果跟团体出国旅行，就会突然觉得好像旁若无人一般。所谓的“旅行出丑亦无妨”这句话，也适用于A型者。总之，旅行会使A型者好像脱离社会了一般。

近年来我们一直在收集有关血型对幼儿期的影响，令人惊讶是，A型的孩子从两岁开始就会介意别人的眼光，开始意识到这个社会，这是特征之一。



A型者多为优等的社会人，如果是女人则以模范主妇居多。她们会遵守这个社会的习惯、规律而不逾矩，也不特别引人注意，亦即努力地尽量不被人指指点点。不过，相反地也有的人对社会采取叛逆的态度，无视于社会的常规。这两种同样地都是由于对社会意识过于敏感的缘故，这就如同O型者对力量关系敏感，所以会有接近权力或反权力的情形发生一样。如果对社会的意识没有那么敏感，则不论是配合或反叛这个社会，一样都不会产生兴趣或关心的心态。

桐岛洋子为自由而否绝了婚姻这种社会的常规，这如果是B型的人，大概不会多加考虑的忽而结婚、忽而不结婚。她这种人即使结了婚，仍尽量保有自由。当自由受到束缚时，大不了偶尔哭一场，但是很快又会适应婚姻生活。在重视自由的同时也兼顾了社会常情。

A型者对社会采取调和或叛逆这两种类型，不知是和天生好胜心的强弱有关，或是与后天的家庭教育有关。这一点尚难以了解，也许两者都有关系吧！

对社会采取怎么样的姿态，A型的生活方式是重要关键所在。但是一般而言，调和的模范生型仍占多数。不顾社会的规制、贯彻自己的理念，过着孤寂的人生者，大部分都是艺术家或职业选手等以个人技艺为职业的人，这一点是可以理解的。

不与社会配合的类型，在年轻时女人人数似乎比男人为多，这大概是对经济方面的责任感尚轻的缘故吧！也有的女人好强而醒目，但是那样的A型女人成为家庭主妇之后，就会慢慢变成调和派，也有不少女人是在结婚之后开始参与社会。

在印象里，属于好强积极派的A型者，欧美人好像比东方人多，我想这可能和人种的个性差异有关吧！

当然，即使是对社会采取反叛态度的A型，在单独与人应对时，也会显露出细心、肯为人服务的个性。



另一特征——完美主义也是在其幼儿期即可发现。

对事情讲求完美，对自己周围的事物都要求完美，因而天生即具有独特且强烈的责任感，以及独立自主的行动力。他们专心、细密、谨慎、不偷工减料，也就是具备了所有模范生必备的条件。另外，还要加上体质的要素，亦即会呈现强烈的附着力与忍耐力，尤其在较为依赖男人的女人中，A型女人的坚强、可信赖感尤为醒目。

另一方面，A型者最会留意不够完美的部分，被称为“专会挑毛病”，女人们尤为易被评为“啰嗦”。对不了解、未曾体验之事，或是有关未来的问题等，常会揣测过度而觉得不安。对有生命危险的事较为大胆的A型者，对不确定的事在采取行动时也会非常小心。这一点男人们在焦虑时还会硬着头皮隐忍下来，而担忧焦虑的病征似乎是A型女人的专长。

完美主义和好胜心相结合，事事都是按自己的规则去做，给人一种刚毅的印象。百分之百中若有百分之一的瑕疵，则等于零，这种A型者的理论，女人们也常用到感情方面，因而易被评为“吹毛求疵的女人”。这种情形往往会被周围的人另眼相待，有时则被视为乖僻。极少犯错的A型女人，却易被评为矫情顽固，温柔与顽固大概也是A型女人的双重个性之一吧！

♥何以对爱的进行较迟钝？

前节虽然说过A型者对感情会直率地想不开（但易冷却），但实际比较起来，A型者是较不会燃起恋火的。平均而言以O型最易燃起熊熊的情火。

无论如何，引起恋爱的一个因素，是受自己所无之物的牵引。这种情形也会发生在男人身上，男人可能会因“对方大概会成为自己的贤内助”，这种想法所迷惑，不过真正被吸引的仍以女人居多。

以下是“自己所无的特点”，括弧内是有关此特点，易成为



你的对象之男人血型。

自由而言行难测（B型）、范围宽广的理解力或思考力（B型、AB型）、行动顽强（O型、B型、一部分的A型）、想法透彻不受拘束（O型、AB型）、知性合理性（一部分A型、AB型）、感激性（O型、B型）、愉快的谈话（B型、AB型）。

A型女人被A型男人吸引的契机，在于为对方的体贴而感怀、为其耐心而感动、想法一致可共鸣、感佩其领导性等等，但是终究还是不易受和自己相近的A型者所吸引。

A型还有一个弱点，就是A型者平时不易表现出自己的真意。往往认为自己的本心真意不容易被人了解，因此一旦在偶然的机会里，发现自己的心思被对方看透时，一时间心里会一阵紧张，甚至于就被对方吸引住。这种情形对方若非B型就是A型，AB型也会有类似的情形发生，不过AB型人在意识上会较为沉重，而且以哄的情形居多。

无论是何种情况，A型者并非容易燃起情念并加以表现的类型。顶多只是好朋友或与对方谈得来，等持续交往一段时间，在这期间才慢慢考虑要不要结婚，或是成为亲密的朋友。

阻碍恋火燃烧的一般因素是，A型的人都相当慎重而深谋远虑。她们无法忍受因轻易相信对方，后来却被背叛或欺骗的情形发生。或者是在尚未表露自己的真意时，心里对对方的言行就有所怀疑，怕对方也对自己隐瞒了本意，这是A型者对人的一般通性。她们和AB型等不同，即使面对毫无隔阂、无话不谈的对象强烈的追求时，也要一步一步慢慢地接近。因此，这种情况往往造成，在还未到达恋爱的起跑点时，就已经耗去了许多时间。

再者，A型特有的强烈自尊心，阻碍了现实社会里爱的进行。

A型者的自尊心和具积极意义的“夸耀”大异其趣，仍是由完美主义引发而来，可说是一种消极的型态。她希望自己以完美

的姿态呈现在众人前，不愿显露出半点缺点或软弱的情状，而且坚持要保持这种自尊的念头非常强烈。

据我的观察，难以忍受寂寞、孤独、潜在着希望对人撒娇心思的，就是A型这种人。将这种心情赤裸裸地表现出来时，会令人惊讶地发觉，A型者竟是那么孩子气。

只是，A型人的自尊却不容许被人看穿。

“我不在家的期间你会不会寂寞？”丈夫问。

“开玩笑，我正可以轻松一下。”许多A型的太太就会这么逞强。

强烈的自尊使得“我不能没有你”这一类爱的话语无法从A型者的口中说出。其实，不小心表达了爱意、被人拒绝的话……等这种自尊实在没多大意义。A型者无论男女都极为害怕被甩掉，即使被甩了，表面上也会装成是自己甩了别人。

A型女人为了保持自尊而虚张声势的样子，常给人难以亲近的印象。真正舍弃这种自尊之时，也就是开始点燃爱之火的时刻了。

A型的男女关系还有一个特征，这点我常开玩笑地说：“A型者喜欢找个笨蛋在身边”。

为维持自尊、松弛紧张的心情，A型者会找寻爱开玩笑，亦即会选择心直口快的人做为自己永久的对象。有时甚至会希望和并非完美无缺的男人在一起，只要他会逗趣、开玩笑、可规戒，或许有些缺点也无妨，这样一来就可长久保持自己的自尊。

但是，那些缺点却阻碍了爱挑毛病的A型者之神经，会开始萌生前述的嫌恶感，使自己陷于矛盾之中。A型者无论男女都夹在这种双重矛盾之间，所以常常欲求不满，内心彷徨不定。

♥A型女人极需解闷

对A型者而言，总是希望环境能平稳保持安定的状态，无论面对的是人或是事物，亦即希望与自己有关的一切都能如己所

愿地保持安稳的气氛。

对食物的摄取平均又不偏食的人，以 A 型者居多。她们对一般令人心惊或有特殊臭味的东西固然会讨厌，但还不至于大惊小怪。

还有一点，社会意识敏感的 A 型人为了要保持协调，有许多人常会将自己的欲望、主张视为见不得人，责怪个人追求美食的心态。常会为人准备食物，看到别人享用美食的喜悦模样，自己就已满足。而当你一个人独自进餐时，所吃的食物之粗劣，会令 B 型或 AB 型的人为之愕然。

这种情形尤以出现在女人身上为多，以现在的社会立场来看仍是理解的。

对会压抑个人食欲的 A 型者而言，还是与合得来或心直口快的人，在和谐的气氛下进餐为宜。A 型者进餐时食欲的好坏，是依当时的气氛而定。

在 A 型的主妇中，努力地为家人准备食物，费尽心思加以研究、烹羹、重视家人齐聚一起用餐的，占了极大多数。

服装方面则是配合社会型态，A 型者常用的字眼就是“像”。姑娘要像姑娘、太太要像个太太、OL 要像个 OL。“像”是和社会不会发生摩擦的保证，只是在此范围内，对质地或品质的选择要很细密。

前面已经说过，A 型的双重性中，内心里潜在着“想将自我表现出来的愿望”。同样是 A 型，也有的人在独处时所穿的家居服或运动服，会穿得相当华美，前面介绍 O 型时会提到的“内裤调查”，其中对内裤的穿着最为奢侈的，就是 A 型女人。

化妆方面，若非必要，尽量避免华丽的浓妆，取而代之的是注意皮肤的保养。即使使到了老年，最重视肌肤保养的仍是 A 型的人。我想，除了完美主义之外，A 型者大概还具有一种自恋的潜在本质吧！



对室内的装潢或家具的搭配，无论 A 型的女人或男人都极为关心。当然，O 型或 B 型的人也会出现洁癖，而 A 型者必得要将环境整理整洁方能觉得宽心。

不过在这方面，也会产生像对情人般“喜好随时改变”的情况。例如：室内全以青色装潢，有一天她会突然觉得没有红色而感不满，即使是对曾彻底考虑过的装潢，仍然会觉得不满足。

一旦产生不满的情绪，那种心情会日益高涨，突然地将窗帘以至壁纸都换掉，甚至连家具的搭配组合也加以改变，这种情形以 A 型的主妇为多。

A 型者对这种事毫不吝惜费用，而且旧东西也会毫不吝惜地丢掉，重新购买新物品。

A 型的金钱观是“钱就是要给人用的”，特别是“为提升日常生活品质和享受而用”。大致而言，A 型者对存钱最没兴趣，事实上也没多余的钱可存。

A 型者几乎毫无例外的都很爱购物，即使是男人，喜欢去逛百货公司的也不少。谨慎地比较物品加以研究，并且在贩卖处绕来绕去，这要是 B 型者大概会觉得厌烦。当然，有时受到广告的欺骗也会觉得有伤自尊，但是 A 型者，尤其是女人在购物时的表情，宛如生活中会因购物而为之一新，充满了满足的喜悦。

“对女人而言，购物似乎是消除不安最有效的方法。”淡谷规子在她的随笔中这么写着。

她喜爱购买华丽的物品是出了名的，不过她所说的话应该再注明“特别是 A 型的女人”。

对于多数处于社会中会感觉紧张的 A 型者而言，偶尔远离社会、解放自我，享受一下独处的乐趣是相当必要的。有许多 A 型男人借酒来解闷，而最近女人借酒来消除郁闷的也愈来愈多。

3.B 型女人——非常之爱

♥ 不受常规束缚的女人悲剧

濑户内晴美的长篇报导“混乱之美”，是描述日本大正初期齐聚在《青踏》杂志的新女人们多采多姿的爱情故事，其中的高潮是，B 型的神近市子刺杀情人大杉荣，演出了“日荫的茶屋事件”。虽然是小说类型，但是 A 型作者所收集的详尽资料，将其中登场人物的气质、性格衬托出来，显得那么真切。

神近市子曾由日本社会党推举，当选为众议院议员。此后，虽曾落选过一次，但是一直到 1969 年她一直都担任着议员的职务。她是日本妇女解放运动的先驱者之一，而对她在 60 余年前，因热恋差点毁了自己的事件还存有记忆的人也不少。

神近市子出生于日本长崎县，父亲是医生。她自幼即好读书喜爱文学，后来选择长崎市一所美国人经营的女子教会学校就读，因为她认为，学好英语就可以阅读外国文学。B 型的人对自己想做的事总会冷静地去实行，不会像 A 型者那样对未知之事感到恐惧。

这所学校同年级的还有一位中山正，也是 B 型的，后来成为日本女人大臣的头号人物。B 型，尤其是女人，从事先驱者工作的人颇多，因为她们能大胆面对未知之事，不受常规拘泥，再加上较不在意男女的差别，对男人所做的工作同样能冷静地去做，自然就会产生那样的结果。

市子后来到了日本东京，就读现在的津田塾大学女子英语学系。毕业后曾一度担任教职，之后又到东京担任东京日日新闻的女人记者。当时女人的新闻记者相当少，即使有也只是采访家庭栏或实用报导方面的新闻。市子最初也是如此，但没多久她就加入男人记者的行列，开始为社会及政治新闻而忙碌。在这方面她



大概是第一位女人吧！

她在自传中曾经说明，之所以会有这样的成绩，是因自幼勤于阅读，熟知人名地名，所以才能言之有物。此外，因为英语流利，所以被视为采访外国人的能手。但是她自己也说：

“我丝毫不会留意自己是个女人，对男人我也只视他们为同事。”

正如她所言，B型者就是因为可以无视于男女间的分别，才能发挥出才干。

市子从英语学系时代开始参加了由日本的平冢雷鸟和平冢明子所领导的，以提倡妇女解放为主旨的《青踏》杂志，另一方面也逐渐关心起社会主义来。认识了堺利彦，随后又与大杉荣、荒畑寒村等人主持的《近代思想》杂志——一群无政府主义者亲近，到后来大杉的研究会她每次都参加，也常去造访大杉工作处的宿舍。

大杉荣是个大个子、留着胡须的时髦男子，虽然具有社会主义思想，但同时也主张自由恋爱论。出生于明治18年，比市子长3岁。

大杉荣的血型不可考，但是以他的风采言行来看，我想应该是AB型。这并非单纯的联想，因为社会党的组织里AB型的人特别多，讲求公平基础的社会主义，恰好符合公平感觉发达的AB型者的观点。

大杉在谈论思想体系或是爱情时，都是以理论为出发点。与他接触过的人都异口同声地认为，他是个温文好人。待人温文以及具有合理的思考正是AB型的特性。

大杉的女人关系也颇为多采多姿，年轻时就已有过与长自己20岁的女子同居的经验。年轻的AB型男人爱上年长的女人，这种例子颇多，美国的肯尼迪总统也是这样。后来，他又和年长的堀保子过了8年的夫妇生活，但是以大杉一贯的主张，他并没有



正式娶保子为妻。

市子是在夏季认识大杉的，两人很快地就相互吸引，到了12月，就演变成情人的关系。对市子而言这可算是初恋，虽然在这之前她也有过婚约，曾喜欢过别的男人，但那都只是短暂的恋意。专注于求学及工作的B型者，爱情方面往往来得较晚，B型者并不会在意对方已有妻室。问题在于大杉已有一位爱人伊藤野枝了。

♥惟有B型女人有不同的行动倾向

濑户内晴美在“混乱之美”中所描述的主角——伊藤野枝，并非只根据文字资料，她并且还走访迄今仍在世的野枝的妹妹、叔母、孩子们，收集了更正确的资料。由她家人的陈述可以了解，野枝具我行我素的行动性，不会因世间的常规或自己内心的疑惑而迟疑不定。乍见之初她像B型，但是O型者有的也会出现同样的情况。若是O型者，则是因时代及环境等诸条件的配合使她如此；若是B型者，则与那些条件无关，可解释成是B型气质自然的流露。

伊藤野枝在现今日本福岡市西北端的今宿出生，家庭经济优厚。她从高等小学毕业后在邮局工作，但因好学不倦，而恳求住在东京的叔母让她插班考入东京上野高女的4年级。她虽曾彻夜为考试苦读，但是头脑和神近市子一样，相当灵活。

野枝进5年级时，恰好辻润刚来学校担任英语老师，辻润是后来以物特异的文笔倡导无政府主义的人物。他这时候才27岁，还是单身，博学多识，精通近代思想，钢琴、小提琴及箫等乐器无一不通。很快地，他就得到学生们的爱戴，其中尤以野枝对他最为崇拜。辻润对这个少女也很关心，特别将自己的藏书，以及在那时创刊的《青踏》杂志借给她，并加以特别指导。于是，师徒关系逐渐转为男女之爱。

野枝虽然奉父母之命已经举行过结婚仪式，户籍上已经有



夫之妇，但是她在毕业之后回到家乡，却又于 10 天之后离家出走，来到东京投靠辻润。这种不顾一切的恋爱行动完全是 O 型者的作为，和宇谢野晶子同出一辙。

辻润大概是 AB 型或 B 型的吧！除了恋爱的感情之外，他还很热衷于教育，传达知识给他 16 岁的年轻妻子。AB 型的人对于当别人的教练很有兴趣，而 B 型的人具有教练才能，而 O 型者的教育热忱也很丰富。但因辻润后来成为新艺术主义的始祖，为逃避社会的眼光而过着放浪的生活，因此点而论他不太可能是 O 型者。

受到辻润的鼓励，没多久野枝也开始出入《青踏》，并且受到领导者平冢明子的重用，成为编辑之一。大概是受了辻润的指导，年方十八、九岁的她，就写了许多文章，成为文坛上的新星。

如此小小年纪就这么有勇气，一般来说这应是独于 B 型者的作为。但是，在此则不能不考虑到时代与环境的因素。《青踏》的女人们是新女人，也是当时女人精英中的精英，这样的自信与自负，使 O 型者更为大胆，使其天性的自我表现力倍增。

令人惊异的是，野枝在 20 岁时，在平冢并不支持而自行争取的情况下，成为《青踏》的第二代总编辑。以后的 1 年多，野枝好像有三头六臂似的，举办各种不同的活动，颇引人注目。

大杉荣也留意到野枝的活跃，老早就给予极佳的评价。好不容易两人相识，野枝很快地就占据了大杉荣的心。这时候她的丈夫每天几乎都坐在书桌前，打工赚取微薄的收入，野枝虽然希望他能参与社会活动，辻润却仍然不为所动。野枝如果是 O 型者，对辻润缺乏能力面对现实的情况大概会唾弃吧！而这时候恰好大杉荣的《平民新闻》复刊，每期都在刊物上抨击曾受到官方禁止发售的处分，展开一阵奋战。这种战斗的生活，恰恰符合了野枝的个性。



野枝和大杉何时结合在一起的无从知晓，不过大杉和市子初次结合之际，恰好是野枝为生辻润的第2个孩子而回故乡的期间。而野枝后来在她28岁去世之前，还和大杉生了5个孩子，她生命力之旺盛由此可知。一天，市子造访大杉的宿舍时，看到野枝抱着她和辻润生的孩子住在那里，为之愕然。和辻润离婚后的野枝，仍大胆地对大杉谄媚似的投怀送抱。

♥处理破裂之爱的态度

我们常说AB型者具多角化的思考力，事业方面也擅于作多角经营，大杉荣的情形正是多角恋爱。有一位未入籍的妻子、两个爱人，实现了以3位女人为对象的公平爱情关系。他展现了他最得意的自由恋爱论，对市子和野枝提出3个条件。

一、经济上彼此独立。二、过分居而不同居的生活。三、尊重彼此的自由，包括性的自由。

野枝的出现使市子受伤不小。在市子的眼里看来，野枝不过是个知识比自己浅陋又小自己7岁的小姑娘，只是个具有不顾一切而有行动力的女人。那时候市子已经离开《青踏》，转往《蕃红花》的同类杂志。

B型者对自己的能力自视颇高，这种自尊可以和A型者不愿显露缺点的完全美性相匹敌。在这之前市子几乎未曾和野枝交往过，倒不是介意年龄的差距，而是在她认为一个知识、能力均逊于自己的小姑娘，竟然厚着脸皮自以为高人一等地在舞台前奔走，实在令人嫌恶。姑不论是出于感情的嫌恶或嫉妒，B型者并不容易因此而左右了行动。

但是令人困扰的就是，B型者很难拒绝合理的妥协要求。大杉的提案是相当合理的，如果是A型者遇上这种情形，大概还能配合自己的感情强行加以理论，但是B型者对客观的妥协性则不太有抵抗力。

市子同意了大杉的提案，而野枝更不用说，毕竟她现在能依



靠的只有大杉一个人。但是，她内心里的想法则又不同，她的妹妹对当时姊姊与大杉的关系表示：

“其实她很介意和一个有好几个女人的男人在一起。”

根据濑户内晴美的查证，那时野枝曾满不在乎地说：

“有几个女人又何妨，现在还不是由我一个人独占着。”

而且她立刻付诸行动，以欲将幼儿送去千叶县寄养为理由，要大杉陪她一起去，两人的旅费还是市子出的。

后来野枝曾返乡筹钱不果，又返回东京，那时的旅费也是市子出的。

经济上独立，也不可能实现。3个人之中以写稿或翻译等为业，最具经济能力的是市子。野枝状况之拮据，到了几乎只剩一套衣服的地步；大杉方面因为受警察压迫，经济上也极为穷困，房租费经常要市子代缴。

这种情形对市子而言，应该是很难接纳的。对于金钱，B型者倒不至于那么斤斤计较，但是B型者的合理性中，对施与受的重视，则非金钱面所能及。如果提供了金钱，则应可在其他方面得到回报。

至于AB型者，其合理性并不涉及到金钱面。AB型者对所有权的观念较为淡薄，较难以拒绝别人金钱的请托。因为在AB型者中常可见到对金钱使用无度者，AB型的作家太幸治就是个典型的例子。如果大杉是AB型的话，对市子的不悦态度必会起摩擦。

市子的焦躁日益增加，野枝仍旧住在大杉的住处不动，而那个住处只有一个房间，市子和大杉共处的时间被极端限制住。以B型那种期望和喜欢的对象常在一起的爱情观来说，这实在是极大的牺牲。因此，她心里对于毫不退缩，仍安然住在那里的野枝愈来愈憎恶。野枝好像看出，只要继续保持同居情况，就可破坏公平三原则。



B型者在焦躁的气氛中，绝对无法专心地工作，或过自己的生活。市子开始清算这种多角关系，只是她仍无法就此撤身。

那时候市子以前喜欢的一位男士从欧洲归来，两人共进晚餐，她才痛切地发现原来他那么期望和自己结婚，但是她还是没有接受。后来，她曾为永久失去他美丽的爱情而饮泣。

B型者在情绪高昂时，可同时对几位对象付出爱情。这句话或许很奇怪，其实就是指，当B型者和某个对象的爱情正达于顺利的高峰时，可以同时对别的对象产生爱意。但是，情绪若正陷于焦躁之中则没有办法，非得待焦躁的情绪消失后才行。

♥我行我素的魅力

无论何种类型均有开朗及阴郁的人，B型者也一样，有的一天到晚兴高采烈地、有的看来很忧郁，这种差别有一半是因为教育的关系，另一半大概是出于天生的个性吧！就如中国与日本的区别绝非出于血型的差别。

B型当中也有坦率开朗以及外表沉闷、不易与人交往的两种类型，这一点很容易解释。因为B型者本身并不擅于配合周围或社会，也不善与人交际，因此只有从尽量与人打招呼或是尽量不与人招呼这两种作法中择其一。如果能多与他们交往一下，将可很快地发现这两种类型者都是可亲近、可信任的，开放性正是B型的共通性。

B型的男女人格差别较小，女人方面大部分都是坦率型的。女人在工作上相当活跃的不多，那是因为与人交往方面尚需多加训练的缘故，因而B型的年轻女人，沉默派的较年长后沉默派的多，此乃其特色之一。

B型最基本的特性恰和A型相反，是最不会意识到社会或周围的。有关这一点，与其说是个性使然，不如说是基本状况还更为贴切些。其实，它的特征是，对事情会引起强烈的兴趣。说难听点就是“爱起哄的心”。另一特征是，对刺激（包括内心的刺



激)情绪易敏感变动,可说是心情易变成喜怒无常的人。因为这三种倾向相互关联,所以孕育出B型的行动性及思考性时常会变动的特色来。

因为不在意周遭,B型者的行动常是我行我素。而且,自幼即未加以训练,所以对B型者而言被束缚、被拘束,遵从规则等都是极为辛苦的事。我行我素虽然会被评为有自主性、能把握自我,但是也常被人视为傲慢、不听话而令人皱眉头,如果是主妇则不可不注意亲戚或邻居的批评。

兴趣浓厚是指心灵丰富有趣,正因为不像O型者那样考虑得失、揣测世间的价值,所以即使是从世人的眼光看来极为愚蠢的事情,也能毫不在意地集中精神去做。B型者常被周遭的人认为是有趣、快乐的人,但是那并非属于服务行为,而是因对事物或现象感到有趣而表现出来。是这一点才使得B型者呈现出幽默感来的。

兴趣方面,因为较专注于外界的事物,所以较重视事实,想法也倾向科学的实用性。对正确性与妥切性的主张几乎有点顽固。另一方面,因为较少受习惯或常规的牵制,显得懂事,理解力也较广泛。此外,对是非善恶的分别及价值的判断,都不会表示得很清楚,这种情形有时会被A型的人斥为“马马虎虎”而生气。

B型者无法保持一刻的安静,不是动身体就是动脑筋。即使是看来懒散的人,脑海里也是瞬息万变、想东想西、毫无空暇。也有的不懂得在常规前刹车,而满不在乎地脱了线。这种行动与思考瞬息万变的移动,使得B型者能同时进行好几样事情,又不断产生新的联想。B型主妇是最多构想的夫人。

因为对气氛反应敏感,加以能客观地理解对方的事情及相法,并给予关怀,所以可显出B型特有的人情味。B型的人心软爱掉眼泪,即使对和自己无关的人也会表示同情,立刻采取行



动。我们可以说，B型者的喜怒哀乐等感情并不很强烈，但是因为感情一有起伏就会毫不压抑地表现出来，所以往往会被误以为是极情绪化的。其实感情最丰富的仍是A型人，像神近市子那样愤怒达于极点的当然要另当别论。不过，大多数的B型者，即使在极悲伤或极快乐之际，心里的某一隅仍保留了一部分冷静的心思。

B型所呈现出来的感情，顶多只是表面的气氛。不是愤怒而是不安、不是欢喜而是欣然、不是悲伤而是苦闷、不是愉快而是痛快……而O型者感情不会拖泥带水；A型者心灵留下的创伤最深；至于B型则宛如引起一阵波涛，会持续一段时间。因为B型者对内心情绪的安定比对周围的平稳更为神经质，所以经常对此苦思、心碎，那段时间里常会显得痴心、恋恋不舍。但是一旦这阵波涛过去，感情的阴影会显得比O型者更不着痕迹。

此外，B型者的脑筋很圆润，但是这并不等于说不顽固。B型者对自己浮动的气氛或行动，也会力求安定，但是对某些基本的想法仍会顽固地坚守着，如同是自己的想法一般，这里面包括主义、信仰、信念以及其他想法。所以不要忽略了，B型有时也会显现令人意想不到的顽固。

♥愈燃烧愈受损的B型女人恋情

不太受常规及社会禁忌所拘泥的B型者的爱情观，是纯度极高的材料，可提供爱情研究用。但是正因为爱情里未加有计划或自我满足的多余要素，所以即使对爱情里存在着未解决的困难问题，也能彻底地直接面对。

B型者的情感尚未燃起前的爱情型态是相当简单的，亦即只是朋友交往的形态。一般而言，B型者的情人原先大概只是其异性亲密朋友中的一位，由原先的朋友程度而逐渐演变进展到结婚。此外，B型人因为喜爱指导人，所以由师徒之爱演变成男女之爱的情形也不少。



朋友有各式各样，有同志、人生伙伴、可信赖的对象、工作伙伴、兴趣的同伴、聊天的朋友等，其中最容易转变成恋人的是聊天的对象。

B型者极需与人交流，他们能由聊天、了解话的主题、内容，再经由共鸣得到实际感觉，这或许是其他血型者所想像不到的。除了会苛责劣等感的B型者之外，即使是笨手笨脚的人，也会渴望能得到可交流的对象。对于自己的关心、感兴趣的话题，能相互沟通、谈论或对自己的想法及解说觉得有趣，并且能经常有这种聊天机会的对象，这些对B型者而言都是相当珍贵的。一旦失去了此一珍贵的东西，B型者的心将会愈加响往对方。

对情绪易变的B型者而言，这是能调节自己心情的对象，那样的对象有时并不仅限于聊天的对象，较积极时，则成为可激励自己的人、体贴安慰自己的人。

好奇心强的B型者也会被有趣的对象所吸引，到底对方是怎样的人？在想什么？心里到底隐藏着什么？这些好奇、想了解对方的想法会成恋爱的火种。奇怪、傲慢的对象较平凡、易了解的人更易吸引B型者。以前我曾受妇女杂志的委托，对女人们询问有关“阴郁的男人”的看法。结果，回答有魅力的仍以B型女人居多。

B型者，尤其是女人极易因“被说服”而引发恋曲。无论是谁若是被反覆劝说，总是会不高兴，而A型或AB型者，即使被讨厌的对象说服，也不会多看对方一眼。而B型者则对好恶没有那么大的分别，会喜欢上争辩的对象。这也可以说是“屈服”，或者说是种附随的恋情。神近市子也可算是被大杉“说服”的。

聊得来，或是喜爱其气质、被兴趣吸引、被说服等等，无论是何种形式，在与对方接触、思念对方的情形下，对方的存在，



无形中会对自己产生情绪安定作用。而他在心中的比重也日益增加。如此一来，就演变成没和对方接触时，心情难以安定；对方在身边但是没有交谈，也一样无法镇定的状态。

B型的爱情中，不像O型有着所有欲或独占欲，也不像A型者渴望找寻能补充自己不足的对象那样。她只是能和积聚了好感的对象多接触，否则就会焦虑，一旦这种接触断绝，就会出现禁绝症状。

每个人都要过实际的生活，不可能24小时都腻在一起，在接触重复中断后，就已到达忍耐的极限。天一亮脑袋里就被对方所占满，焦虑地希望能和对方更接近、更长久地在一起，有时会因而将实际生活或其他事物抛在一边。如果将O型者爱的火焰比喻成石油燃烧器，A型则是较慢着火却燃性久的石炭，那么B型大概像火山吧！

B型无论男女，都易被甩。这种状况是因不能理性地观察对方而易受骗。还有，毫不考虑对方情况或顾虑，只一心地追着对方高喊着想见面，也会将对方吓得逃之夭夭。即使两人见了面，也是以安定自己的情绪为当务之急，以倾诉自己的心情为中心，好像都忘了该顾虑对方的心情，使对方乐于追随自己等，使得对方觉得很没趣。

恋火燃烧时，O型的掌握能力强，AB型者次之，A型者也会毫不犹豫地将对方的心溶化，惟有B型者如前所述般，愈燃烧，爱的效果愈减低。B型者在愉快地保持朋友关系之际，对于是否要结婚，最好能保有充分时间加以考虑。

♥为何她特别会做家事

B型人是感觉派的，或许是对感觉的反应能毫不顾虑周围情况而表现出来，所以才会给人这种印象也未可知。不过据调查，B型者颇多的某一民族，他们舌头的味觉分布较一般人多。无论是经验的观察或是问卷调查，我们都可发现，味觉丰富者以B



型者为多，而且以讲求美味为优先者在餐桌前尤为明显。

正因为喜欢所以懂得料理，无论男女，对做菜有兴趣的也很多。食用范围广，亦即最不会偏食，对食物最无好恶的差距。像O型者也是什么都吃，但那只限于日常范围，一遇到奇怪或是没见过的食物，也会倒退，而B型者反而会欣然接受。

要找出B型者衣食住的特征是很难的，因为他们一旦对某件事有兴趣，就会显出猛烈的热衷性，因而有的人热衷衣服，有的讲究住宅。

但是，和A型相反地，对气氛、常规、周围的眼光等并不很在意，采取只要自己看了觉得漂亮即可的方式。B型女人中将家里清扫得过度干净的也常可见，但是也有的会将书本摆在衣橱上，或将破烂东西摆在入口即可见之处，显得很失调。

当然，也有毫不在意周围的事物，到处乱成一团的人，不过这以男人为多，但女人也并非没有。像这种B型人，是将对兴趣的关注转向其它方面。

尽管如此，女人当中以擅长家事而出名的，仍以B型者居多。所谓的家事，并非要按一定的课程，逐一按序去做的工作。如：边准备饭菜边扫地、扭开洗衣机开关去听电话、寻狗事件，或是管教孩子等，这种同时进行的方式，是B型者最擅长的。B型主妇常可自己发明处理家事最简便的方法，轻松地完成家事。可一面以高效率做家事，一面又观赏喜欢的电视节目。

打扮方面，时髦流行的设计师中也是B型者最多。这一方面固然是出于直觉，但也因他们不会介意外在因素。比例上以喜爱原色的较多，爱好红色系统的仍比其他血型者多。

化妆方面似乎稍微辛苦些，重视自己容貌的人很多，加以因油性肌肤的人颇多，比较不易上妆。

金钱的感觉较保守，也会花钱做自己喜欢的事。但是，少有人像A型的人那样，那么喜欢购物、逛街。基本上，B型的女人



大都懒得做金钱的处理。我常说：“决算的 A，预算的 B”就是指，B 型者喜爱计划，在立预算时总是很细密，但是再来就马马虎虎了。甚至有的人还常忘钱包，因为对金钱的管理大而化之，所以擅长运用钱的人不像 O 型者那么多。

B 型所秉持的合理性及施与受的精神很强，在拿出钱时都希望能明白其理由。通常一般人对钱的问题较忌惮而不直接说，而 B 型者却会干脆地提出来，所以常会被误以为太注重钱的吝啬鬼。和 O 型者相反，不懂得运用钱，这是 B 型者该检讨之处。

♥B 型女人基本气质表

主要气质倾向	〔基本生活方式〕热爱生活或兴趣广泛，为追求快乐，或身体忙个不停。	〔行动性〕我行我素，讨厌被束缚。周围情况，大胆尝试新活动。	〔家庭性〕开朗快乐的家庭观，一旦热衷职业或失去家庭的热忱。	〔社会性〕不受男女拘束，冷静地参与社会，不被认可得乖僻。	〔感情与情绪〕表现强烈但内有心仍存冷静心思。情绪易动摇，富同情心、爱掉泪。
表现的特色	对家事、职业、兴趣等有趣的事显得热衷。	在人口多、习惯繁琐的家庭里是个无精打采的主妇。	无特别的家庭意识，结婚前后人品全然没变。	能安然处于家庭和职业之间。	呈现并不冷静、浪漫及爱掉泪的双重倾向。
表现优点场合	热心工作，对自己忠实、有研究心、勤劳。	有自主性、不依赖、有决断力。	轻松的主妇、慈母，具有自我的人。	活跃的女人、前卫的新女人，热心拓展才能。	感受性丰富却意外地是个沉着的人。是有人情味且温柔的女人。

表现缺点场合	只顾自己的喜好、懒惰。	不在意、无自己的作风、大咧咧、行动不用心。	不扶持丈夫、无母性爱、行为不检点。	没女人味、不谨慎而唠叨。	心思不定、喜怒无常。好狂欢、脾气火爆，令人瞧不起的人。
男人表现方式	即使从事的高水准工作，仍远离社会。	在重视团体活动处显得有点独善其身、过于自我。	无家庭性的男人颇多，不喜被唠叨、拘束。	对社会缺乏野心，待察觉时人生已过大半。	冷静型的较女人为多，但令人意外地竟很爱哭。

4. AB 型女人——单纯的爱

♥难理解的合理性与奔放性

骚动一再地像波浪似地滚动着，并且尚有余波。这是日本 AB 型女演员——关根惠子的失踪事件。

1979 年 7 月 20 日在日本东京涩谷剧场主演舞台剧的女演员关根惠子，突然爽约行踪不明，剧场方面赶紧找人代演。隔天，她的双亲出面向警察报案，请求协助寻找，这件事才被公开。

不久真相大白。原来惠子是和其爱人——A 型的日本作家河村季里同行。此新闻传播界为之哗然，大肆报道。河村 35 岁，比惠子长 12 岁。

关根惠子具有 AB 型者的美貌，有着难以形容的妖艳美色，是位受欢迎的明星。她的身材相当匀称，最初以拍摄大胆的裸体照片而引起注意，但逐渐地开始走向演技派。AB 型者一般都颇有演技，女人们有许多人会梦想能够有机会演戏。她的演技并不具有强烈的个性，但是圆滑不做作的感觉，确是电视摄影时代急



需要的人才。

她暂时退出舞台，与河村在深山中过了将近两年的夫妻生活，复出后不到几个月又告失踪。

没多久得知，他们俩一起出国去了。日本新闻界在曼谷查到两人的行踪，但是很快地又失去踪迹。

3个半月后两人回国，大阪机场挤满了新闻界记者，闪光灯此起彼落。看到那种骚动的样子，令人有双重感慨。

其一是，这似乎是自古以来皆有的景象。日本江户时代的为爱自杀事件被民间流传着；明治以后知名男女的爱情纠葛被视为一流新闻而详细地报导出来；到了现在，主角变成电视明星，传播媒介电视及杂志都争相报导，其内容及本质仍旧不变。

许多人为缺乏爱情而苦恼，因此憧憬别人美丽的爱情，或是看到悲剧，借以慰藉自己潜在的苦恼。以精神医学观点来说，这是一种心理的补偿作用。大众的这种想法和明星恋爱的报道相结合，社会变得更为戏剧化，而一般人对恋爱事件的关心，并非单纯只是出于好奇或猎奇的心理。

另一感慨是，这一阵子 AB 型女人的新闻特别多。日本 AB 型歌星朱里惠子失踪，接着陆续有大原丽子、大空真弓、倍偿千惠子等 AB 型女演员的离婚与分居，都成为杂志上争相报道的新闻。

我们认为，与其说这是种爱喧哗的血型，不如说是出于 AB 型的两面性格使然。

AB 型者的个性具有两面性，可说是我所研究的性格诸倾向中，最具戏剧性的一种。当然，这和其他血型的诸倾向一样，要由众多的事例、观察及报告来加以断定。

所谓的两面性是指，极富合理性、忠实地与社会保持协调，这是第一面；而具有戏剧化的奔放感情性和行动性，这是第二面，这种全然不同的两面推动着 AB 型者的生活。



引发关根惠子戏剧性行为的是什么呢？事件发生一年后，河村季里好像要回答这个问题似的，将事件的始末写成小说，名为《青春的巡礼》。这篇小说在日本角川书店的杂志《野性时代》上发表，接着又出了单行本。

新闻记者很快地包围他们两人，惠子露出 AB 型者温婉的笑容，沉着地应付着说：

“我想那是本极好的小说。”

她简单地将记者打发走，但是河村在电视访问中感伤地说：

“嗯！将它视为事实也无妨。”

他是个正直的人，不会撒谎。因为 A 型或 B 型者都不善撒谎。

作者的话并非趁人之危，因为我们曾依这部日本作品来考量事件的事实。我们认为这部作品写得很好，他将 AB 型者与 A 型者心里的变动情绪鲜明地描写出来。

♥对性展现的魅力

事件的导火线是关根惠子和别的男人有感情纠纷，亦即外遇事件。对象是在同一舞台表演的男演员，不过其本人仍保持沉默，在此只能说他是像 O 型的男人。

同居中的河村和惠子恰好决定要搬到新房子，两人愉快地出门去找房地产出售者。趁着外出的当儿，惠子连续两天都早上回来，其举动相当不自然，A 型者对那种事最为敏感。

对于河村的质问，惠子坦言是和男人睡觉，并且连对方是谁都说出来，这更增添了他的愤怒。A 型者尽管敏感地察觉事态，但是心里仍期待不至于此，因此 A 型者有时即使察觉也不会正面地询问。然而，现在事与愿违，他被背叛了，其伤心程度更是加倍。这如果是 B 型的人，或许会为自己言中而高兴，心情转好也说不定。

“女演员的工作难道不和男人睡觉就不行吗？”



愤怒的第一声恰如 A 型者以理责人的气势，随后河村又写着：

“为什么这种委屈的感觉很快地和自己受到愚弄的委屈纠葛在一起，一阵气血冲上我的心头。”

对轻佻女子的直接怒气，或是被背叛的不信任感、失去爱的悲伤及绝望感等情绪交杂，而 A 型者在感到被愚弄、被轻侮、被欺骗时是最伤心的。由于他得到的答案是这种“男女关系是轻易就可得手的”，这不正同样意味着自己也是轻易就上钩的吗？河村怒吼起来：

“你是天生就流着淫乱轻佻的血吗？想不到你这种人正是如此简单的女人。”

我们并不是偏袒关根惠子，但她并非出于淫乱，相反地，AB 型者本能的性冲动是最少的。但是，这并非意味着她讨厌性，虽然确实有一部分人排斥性，属于淡然派者，但是也有一部分的人视性为一种游戏。既是游戏，就可轻易地和任何人在一起，这是很简单的道理。一般而言，被视为花花公子、浪荡女子的以 AB 型者居多。后来河村曾改口说惠子是“心里的轻佻”，或许是对 AB 型者有了些许了解吧！

O 型及 A 型的人可能会奇怪，惠子怎么可能那么简单地承认自己的外遇。其实 AB 型者不会像一般人那样，将婚外性关系看得很严重。在这之前，我们也曾看过好几位 AB 型的丈夫对太太坦陈自己的外遇事件。

后来惠子对这件事的反省时，她提到对方那位男人，原先他表示可两男共处一女，好好相处，没想到有了关系后，他就露出独占欲，令她感到厌烦。

对多角恋爱能毫不抵抗地接纳的 AB 型者，对于 O 型者独占的爱或彼此拘束的爱当然会感到厌恶。

河村的狂怒不知是单纯地出于嫉妒，或是对惠子有独占欲的



显现。

“我喜欢那个人啊！要是不喜欢就不会做那种事了。”

她大胆地这么说，这是对淫乱的字眼正面的反驳。AB型者的好恶是很清楚的，但是还不至于因不喜欢对方就不和人吃饭。

奇怪的是，对于说那种话的女人，原本应该感到愤怒的，可是河村却没有。惠子说是被对方哄骗的手法所骗，感觉上不仅是惠子，连他自己都有被对方玩弄的感觉，这实在很伤A型者的自尊。

“像你这种女人太容易受骗了。”

他一直努力地想让惠子产生“被愚弄”的被害者意识，到后来甚至争执着想将对方杀掉。

或许有人会感到诧异，河村不恨惠子，却憎恨对方那位男演员。这也是A型者常有的型态。

如前面所谈A型的淡谷规子时所述，会由自己的好恶而转移。在那种时候原本会憎恶对方的，但因惠子没有表示出双方爱情早已冷却，只表示自己受骗，因此河村将恨意转向肇事的第三者，怪罪他破坏了自己的爱情。并有一种心态：“如果没有对方，就不至于变成这样。”

如果是AB型者，恐怕就会憎恨红杏出墙的那个人吧！因为那才是真正背叛自己的人物。O型者虽然会憎恨那位情敌，但是等爱意消失后，又会憎恨本人。B型者不会去理会对方，只等怒气消散。

争论之下，两人都感疲倦。于是惠子为当天的舞台剧作准备，去补充睡眠。这时候的她又呈现了第一面——工作第一的个性。

A型者也露出轻松的态度。河村重新调整自己的怒气，待舞台剧结束后，走向舞台宣告退出。

♥是死亡还是旅行

身为完美主义的河村季里，为使两人的关系保持完美，确是弄得身心俱疲。但是，对 AB 型者而言，完美是毫无意义的，因为 AB 型的人有两面性，到底那一面才是完美的呢？

对河村来说，非得将那位男演员逐出两人的世界，才能保持完美。河村写着：“我无法忍受惠子照样去剧场，继续和那位男演员同台演出。”

惠子所说“喜欢”那位男演员，只表示“不讨厌”的程度。AB 型者无论对人或对事都极少被导入歧途，尤其对方如果是 O 型的，更可以安心。在无法感受 O 型的刚毅伟大下，AB 型者极少受 O 型者的牵引。

但是对河村而言，惠子继续去剧场演出，不仅伤害了爱的完美，他本身也被愚弄，这是绝对无法忍受的。对于他的宣告，惠子说：

“简直是开玩笑！”

她尖锐地反驳。她这时候正是站在热心忠实地参与社会的第一面，要她走下主演的舞台是绝对无法办到的事。

“分手吧！只能分手了！”

惠子开始重复地这么说。当然，理论上要继续参与社会，就只有这么办了。对于河村所说：“你是为了分手才和那家伙睡的吗？”她回答：“是啊！正是如此！”

河村缓缓地拿出一张纸来。

“你说过，和我之外的男人睡觉，你就会死的。”

这大概是他们在山中生活时，海誓山盟的一部分吧！河村自己也知道以此为武器未免太卑劣，好像太孩子气了。当时她如果反驳，河村也会词穷的。

意外地，预期中的窃笑声并未出现，惠子竟被问住了。她摇晃地后退，牙齿嘎嘎作声，仰望着天。AB 型者被抓住话柄时，



只会感到震惊，这一点和合理性有关。因此她面对契约履行的形式就会变得软弱。

所谓的热心参与社会，正是要积极参加各种社会活动，这并非出自于生俱来即为社会一部分之感觉，而是觉得自己之于社会就如同一种契约关系。AB型者以“必须担当社会的一部分”的感觉来参加社会活动。

惠子在这一瞬间的感觉一定是——难道真的非死不可吗？若是居于被害者的立场，心情还会轻松一点，然而相反地，却是自己违反了契约，不得不违背社会及个人而走向死路，而且还是孤独的……

以人类社会纠葛与复仇的眼光来看，其恐怖宛如要赴断头台之约似的。

有救了！河村这么说：

“不要担心，我不会让你一个人死，我也会一起死。”

事情马上为之一变，得到站在同一立场的伙伴；即使是赴绞刑，她也宛如为情殉死般。

“她瞪着我，她的眼里展露了生机。”情绪稳定下来后，河村又提出一条活路。

“去旅行吧！今天就离开东京，我们两人一直离开日本。”

书中并未详述提出这个构想的经过，但当面对难以处理的烦人场面时，A型者经常会选择“逃走”的路。

她的脸上浮现安心的神色，眼睛含着泪水。这个变化是值得注意的。AB型的惠子在此由第一面转为第二面；即是忽三忽四喜好幻想、脱离现实、追逐童话性的戏剧的世界。

逃亡旅行或死亡，对现在的惠子来说并没有多大的差别。既然已由第一面转为第二面，则为了躲避社会的追查及繁锁的干涉，那么只有告别这个社会了。若由第二面看她的心理压力，可说是社会对自己产生了各式各样的束缚。



接着他们两人的意见与行动之一致与迅速，不得不让人惊叹。就在那天，他们整理好行李，两天后便由大阪机场飞往曼谷。

♥与 A 型男人的奇妙关系

忠实参与社会、独自处理事务时具有强硬的能力，这是 AB 型的第一面。三心二意引起的突发性感情，进而采戏剧性的非现实行动，这是 AB 型者的第二面。

这种极端不同的两面性，对于其他血型的人，以及虽为 AB 型却过了多年安定的生活并持续参与社会的人而言，恐怕是非常难以想像、难以理解的吧！

或许有的人会认为：“这大概也只是关根惠子个人的特性吧！”为了证明并非如此，我们再举出另一位 AB 型的日本女人，是歌星也是演员，现在经营“合欢木学园”的宫城毯子为例做说明。

日本的 B 型作家将与宫城毯子间的恋情，编写成《黑暗中的祝祭》一书，在文学上是部非常洗练的作品。虽然书中并未明确地指出真人之名，或引用的是否为事实，但是其中记述了由宫城的化身“奈奈子”寄给作者“沼田”（化名）的两封信。这种具个性的书信，是很难创作的，但是却表现出 AB 型者的个性。

闲后饭店的沼田收到奈奈子寄来的限时信，内容是想拒绝对已有妻子的沼田的恋情。其内容抄录于下：

“我想趁着现在你还喜欢着奈奈子之际，和你道别，为什么呢？我每次与你会面就哭泣，无法和你见面时就胡乱打电话，这一定让你很为难，我想你一定会觉得我是个讨厌的孩子。

我要你，我一直希望有一天能和你一起生活。可是，我也了解你不能和太太离婚，除了我道别之外别无他法。



现在我心里既不恨也不怒，只充满喜爱。

我不愿因吵架而讨厌你。”

谦恭地倾诉自己的爱意，为对方的立场着想，情愿撤身。这段文章，特别是最后一句话，会让人感觉是 A 型者所说。AB 型者有时比 A 型者更像 A 型。

不到一小时，第二封限时信又来了。

“沼田沼一郎你这混蛋！我竟然会相信你，混蛋！瘦猫！光会看手表的讨厌男子。

那天丑闻爆发出来，我要告诉大家你从未带我去旅行。发挥一下美男子的功用吧！你又怎么能若无其事地看着我跟你道别！

混蛋！你相信吗？即使你回去守着太太，我也可以若无其事！”

若是对极为熟识的朋友，其他血型的女人也可能出现这么粗暴的口吻，但是在短暂的间隔中，不仅是文体，连感情都由冷静转为撒娇、娇叱，这种近乎 180 度的改变，只有 AB 型者的身上，才可能发生的。沼田笑了笑安下心，但是又气起来，大概是因期待落了空吧！

但是男人们会受 AB 型女人的强烈魅力所惑，大都是受这种难以捉摸有着妖精般爱意所吸引。

关根惠子他们由曼谷转往伊斯坦堡，接着去雅典，然后又转往东南亚。这期间她几乎都由第二面所推动着，扮演“可爱女人”的角色。走在街上会像一般爱美的女人一样，购买些宝石或装饰品；喧闹着，脑海里似乎只有河村。

“我已经不再想任何事。”

惠子这么说实在是意味着还有事情等着她烦恼。AB 型者只要说不想，就真的什么事都不想了。



明天的事留待明天去解决，AB型者在这方面执行得很彻底。

但是在这次的逃避旅行中，惠子根本没有守护的心思，因为她为了舍弃第一面，当然也就停止思考。在这时，AB型者就易追随A型纯行动的领导。在此情况下，旅程中惠子几乎完全依照河村的决定去行动。

离开日本之前，惠子提出结论似的说出下面的话：

“我想我应该退出舞台。如果不退出而继续这样持续到终了的话，我想也能熬过去，因为我一直都是能将生活调配得很好。但是如果这么做，我想牵引着我内心的事就会难以了结，对于自己所做的事和那种深刻的感觉，使我想到自己非得接受严厉的处罚不可。”

她的第二面对自己第一面中颇有要领的社会性，展开了严厉的批评。AB型者由第一面警戒第二面的情形经常有，但是女人AB型者对自己第一面展开批判的却不多见。

无论是哪一面都算不上是实际的一面，惟有两面互相转换才是AB型的实际状况。不了解这种两面性的人，可能会对《青春的巡礼》这部日本作品的价值摇头，认为女主角的性格是出于人为的创作。事实上，河村季里对惠子AB型性格的描写得非常深刻生动。谁也不能说，惟有描写一般人所能了解的作品，才称得上是文学吧！

关根惠子回日本后，复出当女演员而绽放了光彩，这可说是她的第一面，再次启动了她的心扉。



♥AB型女人基本气质表

主要气质倾向	〔基本生活方式〕若可过家安定生活;独身则热心参与社会。生命欲或占有欲较淡。	〔行动性〕虽独自活富协调性,可与周围配合,也易受牵引的倾向。	〔家庭性〕任性天真或有傲慢,但不至于损及家庭。	〔社会性〕社会奉献的精神,隐藏着活动正义感也很强烈。	〔感情与情绪〕冷静、情绪安定的第一面,及情绪不稳定、感情会突然混乱的第二面,交替发动。
表现的特色	一结婚易想突然专心当主妇,只希望保持现在的安定。	有亲切感,被人拜托时不好意思拒绝。	安定时就丈夫的工作。具适中的服务性。	晚年参加的无酬劳的工作也很受瞩目。	第二面易受伤害,但受背弃时能看开不至于很悲伤。
表现优点场合	忠实的妻子、忠实的职业妇女。重视生活、兴趣广泛。	会交际、自傲、擅自作主、好照顾人。	不啰嗦的、永远年轻可爱的妻子。	充满爱、正义的女人。像天使般的人。	稳重的人、坚强的人,具有难以捉摸的魅力,是可爱的女子。
表现缺点场合	对社会没热情、不热爱家庭、持久力不足。	无自主性、无信念、情况不定。	家庭没有梦想与计划,缺乏爱情。	令人瞧不起的正义感,好夸示手腕。	乏味的人、心情浮躁、放纵、傲慢。不易对付的女人。
男人表现方式	虽热心参与社会,但并无野心。晚年希望闲过生活。	被视为处理、调整人际关系的重要人物。	热心家庭管理、肯帮忙家务,并能胜任的丈夫颇多。	优越的经营才能,但却发挥于非营利事业方面。	第二面不似女人那么易显露,但仍有此倾向。酒醉后易混乱。

♥双重人格

如果我们的工作及研究能够用“发现”这个字眼，那么有关AB型的共通性正是一种发现。当然，有关其他血型的基本性格及重要倾向上我也有所发现，但是一般人在巷里间闲谈时，总能说中O型、A型或B型者的特性，惟有对AB型者全然无所知，所以我们才将对AB型特有的研究，称之为发现。

有人迷信“AB型者不是天才就是白痴”，这正是对AB型者毫无所知的证明。这句话当然不是事实，因为活跃的社会人中以AB型者为最多。又曾听过欧洲的学者说：“AB型者易患神经病。”这恐怕也是只看过几个AB型者就下的定论吧！要知道，无论何种血型者，都会患神经病（其定义也有问题）。

在我们所发现的各个AB型的特色中，和其他血型差异最大的，要算是前面所述及的两面性了。以其基本部分来说，我想提出的是“想法的合理性”。有的AB型者，其合理性过于突出表面，而被视为冷酷。

这一点若和AB型“无论面对何种情况，都不易被导向歧途”的倾向相结合，则尽管他是多么热衷于参与社会，但对社会或集团都不会有一体感。这一点AB型者和O型、A型者有着一线之隔。AB型的人总是采取和社会保持着一段距离或相对面的姿态。

所以，纵然配合着社会或集团的传统与习惯，既不会被牵引进去，也极少去附和别人情绪上的看法，这也就是参与社会时的AB型者，何以特别会批评，或宛如第三者般显得冷静、冰冷的原因。实际上，AB型者也真的喜欢批判，而且很懂得评论。

AB型者费心地想参与社会，似乎是为了确保定安的生活。AB型者在精神或经济上都以安定为优先，因此为了能受社会的欢迎，AB型的人会自然地使自己的外表给人留下一定的“印象”。这和O型者在意识里表现演技，或A型努力配合社会的基



本常规有所不同，这也可说就如同上班族或学生，在上班、上学时必须穿着制服的姿态相类似。印象也可以说是面具，不过并没有面具这个字眼所涵盖的坏意念。

无论选择何种“印象”应该都可以，只不过以处事温和能顺利参与社会的“印象”为最佳。几乎所有的AB型女人都会面露微笑，作出柔顺的印象。结果，男人的和顺有时会被评为缺乏男子气概；但是女人的温柔会显得更贤淑、更有女人味。只是无论如何，这都只是表面的印象。

男人一旦觉得自己体力优秀或有权力，能得到集团的支持，许多人就会装出强硬或粗暴的样子，采取恫吓的态度。当然，女人就不至于如此。

无论男女，也有的人一旦对自己的技术及才能有自信，认为可参与社会，就不太使用面具，但这仍只是少数。另外，女人一旦安于主妇之职，使用面具的频率也会缩小。AB型中也可见到双重人格的情形，但并不适用这种情形。AB型者对稍微亲近些的对象，就会轻易地摘下面具。

因此，认为戴面具就是心肠黑的想法是完全错误的。这就如同人要上班或外出时，必须由家居服换成制服、衬衫、西装等衣服一样，这样才能更容易打入社会。

相反地，被视为双重人格者，是AB型者对自己的双面性感到苦恼所表现出的姿态。

♥AB型女人何以较具智慧

面具下的AB型性格，具有多彩的双面性，所以更会吸引人。即使是未受什么教育的AB型者，想法仍具可知性，这固然是由天性的合理性演变而来，但另一方面也因富有批判、分析的才能所致。尤其是女人，一旦展示出批判力，会被周围的人认为有智慧。

批判力尖锐，在日常会话中常会成为挖苦人的名人。这如果



是男人，被视为好挖苦人的老头倒也罢了，但若是含苞待放的AB型少女，一旦显露挖苦人的天性，会把人吓一跳。

因为这样，一般人往往不易得知AB型者是极具正义感的。

但是和体力强弱或气息强弱不同的是，AB型者的体质、气质看来都具有一种脆弱感，亦即对生存的欲望不热烈，也缺乏持久力，给人的整体感觉是淡然的。这种情形让人看起来不爽快、不够精明、对事物易感厌倦。若是女人，对学习一事情很难持久，兴趣广泛但都不精。

AB型者对睡眠不足极端敏感脆弱，晚上一旦睡着就很难被摇醒，这也是体质脆弱的一种现象。

与人争斗或正面竞争方面，如果是理论的争斗还好，若是遇上欲望或感情的争斗，马上降低斗志，居于第三者的地位。但帮人排解纠纷倒是很擅长。

遇到重大的问题，大多感迷惑、无法下决断。大概是“我想这么做”的欲望较薄弱的缘故吧！可是AB型者在小问题上常显得傲慢、自以为是。

一转为第一面，自己的情绪马上安定下来；但一回到第二面，感情的脆弱面立刻像波涛般显现出来，动不动就哭泣，有时又笑得人仰马翻，或是毫无理由地低沉。

若自己的善意诚意被忽视、热衷的事被泼了冷水、成果被淡视等，都会觉得很伤心。但是，这一类的感情和外表现相比较下，其内部的漩涡尚浅，波纹易被制止，一旦被安抚马上又会回复平静的水面。

AB型者也会自内心发出怒火来，那可以说相当于恐惧的表现。对AB型而言，愤怒与恐怖可视为一体。

那是人类的原始性被激发压迫出来的情绪。背弃、伪善等是AB型者最憎恶的。当他们受权力集团势力压迫时、物质所有欲或性本能被剥夺时，AB型者会产生夹杂着恐惧的嫌恶感。AB



型孩子对大人抱着远过于认生的恐惧感；AB 型女子中有异性恐惧症者也都是基于这种心理。

当意识到自己安定的生活有崩溃危机时，AB 型也会觉得恐惧。缺乏生命欲的 AB 型者，对于生命或健康即使有所了解，也并不很执着。但是，对这种安定崩溃的恐怖，却大得足以令人吃惊。

达到恐惧时的 AB 型者会慌张、惊惶、奔逃、徘徊，但若处于愤怒状态，则会将怒气藏于面具下，对方几乎无法查觉已经激怒了 AB 型者。无法表现、发散出怒气的 AB 型者，会在心中重复不断地计划着，这就是我说“复仇的 AB”的理由。看来似乎很恐怖，但是大致上仍仅止于计划，心情又会恢复平静。

这种“做计划”和 AB 型的醉心于空想、爱描绘童话、戏剧化美梦，并假定自己是其中的人物的倾向是相同的，这一点偶尔也会出现于第一面。但是，几乎是专门出现在第二面，女人因为居于第二面的时间较长，所以童话式女人可视为 AB 型女人的特性。

无论是计划或梦想，几乎都不会付诸实行，真正会付诸实际行动的，大概只有在男女之爱方面吧！

♥AB 型女人“单纯的爱”

我们前面曾提及 AB 型者不会拒绝别人的请托、亲切、喜欢照顾人的品行，显现对别人充满服务精神的姿态，如果说这是 AB 型者有爱心的姿态倒也不能否定，但是这也可以解释成是 AB 型本身参与社会及参与人际关系的热诚之一。AB 型者在心情上，并不擅长为人与人之间的爱打气，即使想表现在行为上，这种行为也不是爱的表示。

常有人指出 AB 型者有着难以言喻的温柔，这正是如前所述，AB 型者缺乏将他人击倒以贯彻自己的欲念的心志。正因如此，当 AB 型者对人温柔时，就宛若以毫无私心的纯粹情意包围



住对方一般。

所以，这也是 AB 型者爱的特征之一，宛如对宠物般的爱。实际上 AB 型者也的确喜欢动物、布娃娃、木偶等。这一点尤以女人较为强烈，这是理所当然的。不过，在喜爱小孩方面，则男女都一样。对宠物的爱不含任何私情私欲或利害关系，同时对宠物而言也没有任何牵强的要求，可以说是种纯粹的爱。以另一种眼光来看，也可说是种淡然的爱。AB 型的爱情经常存有这种清淡的影子。

前面所说 AB 型者会撒娇而不会被人撒娇的说法，因为易招致误解，所以在此附注说明。所谓的撒娇，是仰赖、依靠有力的对方，以寻求生活的安定的心理。但是即使是 AB 型女人，也不擅于用纠缠的态度来做“撒娇的表现”。

相反地，完全被对方依靠的母性爱，与 AB 型女人特别无缘。AB 型女人极少被“少爷型”男人所吸引。有一部分可能会觉得男人孩子气的一面很有趣，但是一旦在精神、生活上要完全依赖她或对她撒娇，她也会厌烦。

对爱情的男女意识，AB 型者恐怕是最少的。AB 型者无论是气质或性格方面，男女的差别都是最少的。要从 AB 型的性质中抽出特别属于女人的特征，是极为困难的，即使是爱情方面也一样。B 型者的爱是先有朋友的感情，等感情深入时才突然点燃异性的爱情，然而 AB 型者则连这种情形也没有。

在外国旅行时，关根惠子对河村季里说：

“我们好像兄妹一样。”

“感觉上与其说是男与女，不如说更像有着血缘的兄妹，我的感觉是比双亲还要亲近。那时候我不知怎么突然产生这样的心情，似乎是不应该分开、不能分开……”

这是 AB 型本来的男女之爱，AB 型者若无其事地将自己外遇的奇迹告诉妻子或丈夫，也只是希望“比双亲还亲近”的对



方，能够听听自己的冒险事迹罢了。可是 A 型的河村听她那么说，却觉得惊讶、寂寞。他说：

“我是个十足的男人，必须让她感到我是个真正的男人。”

小说的后半部分，是以河村展开男人的复权思想为中心，但是对 AB 型的女人来说，那就如同一个人在唱独角戏般。提到这点，AB 型的大原丽子在谈及和 O 型的丈夫森进一的结婚生活时，竟和惠子一样地说：

“我们现在好像兄妹。”

河村若知道 AB 型的爱情性，大概就不会有《青春的巡礼》这本小说了。

像兄妹般的男女之爱，呈现稳定、安定、宽宥的信赖感，可说是令人期望的爱情形式。我们不能说，光凭性本能来激动摇晃的爱情较好，但毕竟也有许多的男人对非肌肤之亲爱感到不满足。

AB 型的爱情有时也会出现大放焰火的场面，那大概是将空想的剧情视为恋爱主题的时候吧！那种情况下对方只是协助完成剧情的一员，可以说很容易被现实化。如果是苦恋的情况，其行动会愈来愈激烈。

对于由陶醉的爱情剧中觉醒，是否能再转为安定的 AB 型的爱情，这一点我现在尚无法断定。或许正因为一直以批判的眼光看尽人世的丑陋，AB 型者才反而会热烈地寻求现实中所无的清纯吧！

我们常将 AB 型燃烧的爱情，那种非现实的戏剧性比喻为黎明的火把。但是诸位若问：“梦与现实何者才是人的真实姿态？”这我可就无法回答了。

♥日常生活中令人诧异的喜好

AB 型女人的衣着表现，似乎是跟随着其性格表现的两面性。



参与社会时会配合社会的要求，这一点仅次于 A 型者。所谓的参与，并非仅指上班，有的人只要外出就会有参与意识。有的 AB 型家庭主妇，出家门就产生社会参与的意识。和参与社会用的端庄衣着相对的，家居服大多按自己的志趣喜好，有的人并不太注重。

但是，在兴趣上有一共同点，就是组合的兴趣。套装加上装饰品等，讲求整体统一的设计，更能享受各式不同组合的乐趣。AB 型者喜爱设计，而且品味佳，但是大体上较喜爱组合的设计，利用装饰品做重点修饰。她们喜爱在衣服的某一部位加上一个小图案等等，能使喜爱的社会外出服因此更为醒目。漫画式的设计，也颇符合 AB 型童话式的志趣。

不只衣服，AB 型的兴趣也常表现在室内设计、装潢上，这可说有幻想式的戏剧性，但说得难听点是有修饰耀眼的倾向。

去拜访 AB 型作家田边圣子女士的家时，连我在内的其他多位人士都感到惊讶。蕾丝的窗帘、花、布娃娃、壁饰……好像 15、6 岁少女的卧室，根本令人想不到会有教养的中年女人的居所，真是令人惊讶又好笑。

关于发型设计方面，我们虽无发言资格，但是可以感觉出 AB 型女人显著的一个共同喜好，就是前额有刘海的女人比其他血型的女人多些。而且，刘海垂得几乎要遮住眼睛的人，几乎都是 AB 型者，我戏称这是“AB 型剪法”。

留着刘海看来具有少女风味或是童话中的女孩，这一点正符合 AB 型的心态。我觉得这是 AB 型者制作面具的延伸。头发垂在前额除了有隐藏自我的功用外，还具有隔帘观人的功用。当然，这并不像蒙面那么神秘。

我们说过，AB 型者的生命欲或持久力均很淡然，但是在吃的方面却呈现令人意外的一面。与其说她是喜欢吃，毋宁说极端的贪吃，但并不像 O 型者那样拼命摄取营养食物，也不像一部



分B型者那样讲求美味。她是以趣味性为主，在吃的方面给人放荡女孩的感觉。女人不断地在食品架上搜索，窥探冰箱时更显得好吃。把好吃的东西给别人吃时，即使是成人也会露出看来悲伤、甚至怨恨的姿态。的确，AB型者对被剥削食物的恨意是可怕的。

对食物的喜好比A型者神经质。当然，这依自幼的成长环境及味觉的训练不同而大有差别，但是仍具有讨厌食物保持原状烹煮的倾向。喜爱被加工，仔细调理过的食品感觉上较喜爱西餐风味，这大概是因上西餐厅已蔚为风气的关系。

这样的AB型者当然喜欢做菜，而且大都很擅长。所谓的做菜，正是要将各式各样材料组合在一起的组合艺术，这可以说是A型者最拿手的。她们以优秀的技巧组合手边的材料，加以设计，甚至在拿手的材料上加以装饰，然后才盛上来。谈到配列的才能，没人能比得上AB型女人。

金钱方面受天生合理的能力所惠，AB型者一般都是无懈可击，没有极端节俭者，也没有特别奢侈者，所以大多能很有要领地管理收支，处理得毫无破绽。这也是AB型的男女都具有经营才干的原因，只是，他们并无想赚得许多钱的执着观念。

正因为讲求合理，对不合理的事绝不肯出一毛钱这一点，在风俗习惯颇多的社会，往往会被视为吝啬。

尽管如此，AB型者对贫乏却缺乏耐性，恰好与O型者相对照。一旦面对经济危机，就会慌张惊惶。正因为如此，AB型者对经济的安定会特别注意。一旦失去经济的基础，会摇身一变，变得放荡、浪费、挥霍地借钱等。虽然有这种破灭性的AB型者，但是女人很少有这种情形。



C 女人的脸型、气质与婚姻

女人的脸型依血型不同也会出现极显著的特征。有的人只要看脸就可正确地说出对方的血型，事实上，有的脸型的确是只有那一种血型的人才有的。

“眼睛为灵魂之窗”，诚然，眼睛可闪现众多性格的影子。

血型不同，性格各异。而性格潜移默化地影响到女人婚姻生活的方方面面，婚后的家庭生活、教育子女的方法、对待丈夫的态度……作为女人，不可不知。

1. 写在脸上的魅力

☒ 脸型与血型的相互关系

我们将脸的形状大致分为圆脸、长脸及多角形三种，但哪种血型都有，其中还有无数的中间型、混合型。当然，一种血型不可能只呈现一种脸。尽管如此，仍可大致做出如下的区别。

谈到O型女人，首先就使人想起圆脸美人。当然还有四角方脸及多骨的脸。但是O型者的特征是，即使是有角的人，仍多少带有圆润的味道。其中女人的圆额较引人注目，从侧面看，由鼻子到嘴巴之间往前突出的人颇多，那给人一种积极的印象。



笑时牙齿露出，而且喜用手遮住嘴巴的O型女人也不少。

A型者以长脸的为多，瓜子脸美人是其代表，当然也有圆脸的。但是由侧面看，如弯弯浴皂的商标般，中间低下的人很多，而且鼻尖及下颚尖尖的人为多。鼻梁如一般样子，眼睛及眉毛感觉上靠向中心线的人较多，配合着眉根易竖起，给人纤细的印象。

B型者有圆、长、多角形等脸型，不过大概可以分为平板脸与轮廓深的两种，说难听点就是凹凸的脸。

前者是奶奶型美人，后者是风韵流露的类型。眼睛及眉毛和A型者相反，距脸的中心线较远的为多，给人不在意事情的印象。

鼻子的鼻梁中间高起的很醒目，鼻翼稍塌。共通的一点是，小鼻线下凹不好化妆，许多女人甚为此苦恼。

AB型者可大致分为，娃娃型美人、脸部构造不平衡的两种。我的解释是，前者接近A型，后者接近B型。

☐何者血型美人多

何种血型的女人是美人，这是个难解的问题。自开天辟地以来，对美人的看法就是主观的。例如：中学男孩最爱对美女品头论足，而中年男士所选出的美女则不合年轻男人的口味。

女人的脸型吸引别人（尤其吸引男人），一种是单纯的对图形的喜恶；另一种是脸上所散发出的品味魅力。这两点实际上是很难分开的，要说有无美人性，其实说穿了就是感性的问题。而感性的魅力也会因对方男人的血型不同，而产生极大的差别。这就涉及到男人血型的范围了。

但是，以客观的观点来看，脸型确实可表现出人品来；但另一方面，相反的脸型也可隐藏住人品的某一部分。女人们应该对自己的脸型，自己性格中的那一部分表现出来，或将那一部分隐藏起来有所了解。



脸型较圆的 O 型女人的脸，会使对方的心感到舒畅，觉得朴素，是易亲近的温暖人情型。这虽是 O 型的主要特征，但另一方面，O 型者强烈的现实性及为目标奋战的个性，也被圆脸隐藏了下来。往好的方面说，即是 O 型坚强的生活力没有显现在脸上。O 型者所具有的意志强度，大多从侧面或稍微膨起的下颏可感受到。所以 O 型者有必要知道自己脸部的侧面与正面，给人的感受有所不同。

A 型女人大多数给人的感觉是，脸的轮廓、鼻梁呈直线相通，以及突出的下颏，显现出自尊心强的 A 型性及可信赖感。中低的侧面也给人被动的印象，只是那样的脸型，将 A 型女人内心潜在的可爱孩子气掩藏住，对 A 型女人而言是种损失。若是圆脸的 A 型女人虽可表现出这些，但是令人想不到地，又会将 A 型的严厉、顽固面显现出来。

B 型女人的风韵散发型，可以将 B 型共通的坦率魅力呈现出来。而具奶奶风格或是少女味的圆脸 B 型，虽可表现出优良的人品，但是相反地却也常因无法展现出女人的魅力而苦恼。

AB 型端正的脸型最易招致误解。使人觉得优雅，有时甚至令人觉得具有过于端正的知性美。也有的 AB 型女人会慌张地表示“我长这个样子，但头脑并不好。”也因如此，从外观根本难以想像出，AB 型女人具有天真烂漫的童话式风格以及捉摸不定的妖媚魅力。

相反地，不平衡型的 AB 型者，其内心的合理精神及尖锐批判力却无法令人感受出来。AB 型者从外观时常被人错认为 O 型，这一类型的 AB 型常令对方感受到和 O 型相同的温暖。等到交往一段时间，才触及 AB 型特有的冷漠，不禁大吃一惊。

☞眼神流露出血型的特色

O 型者中有人具有和脸型不相称的锐利眼光，一经观察，原来是白眼球较多的缘故。日本的宇谢野晶子的眼光就是如此。此



外，O型者中有很多人，话讲到一个段落，黑眼球会往上扬，亦即呈白眼的形状。白眼球一明显，眼睛就显得光亮、炯炯有神，让对方感到在和蔼可亲的脸型深处，有着强烈的热情，一旦碰上就分不开，并显出坚毅的意志及战斗精神。如果自己不喜欢被人以为如此，那么除了收敛眼神之外，就别无他法了。

O型女人戴眼镜的很多，尤其是在隐形眼镜普及的现在更为醒目。不过这其中，有的是为了缓和在半无意识当中显露的强烈眼光。提到这点我们可以发现，喜爱用眉笔的O型者很多，而眼影则相反地要强调出眼睛的热情。

A型中眼尾线长的眼睛为多。眼尾线是否超出眉端，可说是大致分别A型和B型的要素。眼眶长的眼睛表示温柔、稳重。或许因为肯为人服务的A型者，眼眶长的居多，所以眼眶长就等于柔和，这样的印象反而变成社会的固定观念。

另外还有一点，A型者的眼睛、眉毛、嘴等长得小巧的人很多。无论何种血型，眼睛小的人会令人感到和顺。综合以上各点，A型的眼睛给人温和、柔顺、谨慎的印象，而将A型内心里的刚强、严厉的完美主义、强烈的执著倾向都隐匿了。如此一来，不知眼睛是灵魂之窗呢？还是灵魂的百叶窗。

B型者的瞳孔和O型的人不同，而向左右移动时，有的人看人好像用瞄的一样。“眼花缭乱的B型者”，说好听点是眼睛幅度宽，说不好听则是不稳重，而且显得不把对方放在眼里。要使对方心情愉快，就要温柔地注视对方。不过这也可以说是B型的个性之一。

令人困扰的是，B型者眼神不佳的情形颇受瞩目。所谓的眼神不佳是怎么样？这实在很难用言语形容，总之就是不好。这或许是因斜着眼睛锐利地看人，或是听别人说话时，过于凝视对方所引起的吧！

这不仅会隐藏了B型者的良善正直面，而且会被视为是该



警觉的对象，这实在是极大损失。这一点若能巧妙应用眉笔或眼影，或许还有掩盖的余地也说不定。

谈到黑眼珠大的眼睛，A型的固然不少，但是最多的还是AB型。黑眼珠大给人沉静贤淑的印象。所以，一般AB型女人，会被认为富有女人味，而且经常招致误解，误以为眼睛在送秋波。

不过另一方面，大的黑眼珠其转动较不明显，无法将内心生动的一面，或是奔放的感情、感受等显露于眼里。AB型女人有时会被视为乖顺、平凡，甚至无聊，大概是这个原因，这对AB型而言是很吃亏的。

再者，AB型中较接近B型者，也有的会如B型那样露出不好的眼神。

☒ 魅力倍增的美容法

脸可以表现及隐藏一个人的人品，依脸型不同而展现与性格一致的魅力与反魅力。相反地，则是隐藏性格的魅力部分与反魅力部分。

本来化妆或发型设计等，就是掌握住脸的表现内容，强调或缓和某个方位，取得均衡后再加上新的表现。而美容因为每个人的脸都有差异，所以并非要将之全部平均地美化，成为一体化。

我们认为，装扮应该像O型女人那样，掌握住自己的个性，应用于美容及打扮上，表现出最好的一面。当然，也有的人因过于强调个性，而吓倒了品味平凡的对方。O型女人呈现过度浓妆与完全没化妆这两种极端，而这似乎也是强调性的结果。

相反地，我们也常遇到不懂得掌握自己个性的人。例如：身材、脸型宽大臃肿的人，穿着天真烂漫的少女服装，看来岂不是很不协调。

我们想最好是时常听了别人的批评、提议为宜。

如果是A型脸部线条严肃的人，要修饰得慈祥些；而乖顺



脸庞的人，也要隐藏住坚强的气质。这些大概都要靠美容的工夫吧！

B型的魅力在于灵活的表现与动作，妨碍那种印象的化妆法或是笨重的打扮反而会有反效果。但是，若打扮得太艳丽，会使人觉得太轻佻、令人瞧不起。

只是，这些美容装扮的工夫，毕竟仍是有界限的。

后面我们还会谈到，在谈话或行动中，将自己的外观所无法呈现出的自己性格魅力发挥出来，以弥补外观的不足。

其实，脸的美丑、好恶，吸引男人的仍只是在表面交往的期间，等到共同聊天、游玩之后，就丝毫不会在意外观的美丑了。就如同物品、外形及衣着饰品都不过是包装纸。无论男女之间或同性之间，真正要建立良好的的人际关系，仍旧要靠内在来决定胜负。

如此一来，血型就是门重要的知识了，依血型来掌握你自己性格中受人喜爱、嫌恶的部分，拟定出要以哪一部分面对对方的作战计划是极必要的。

从血型看持久性

	O	A	B	AB
主要气质倾向	为达目的展现的附着力及耐力最大，一看出不行马上抽身。	对被交付的义务或作业很有耐力。对变化多端的事物难以持续。	对有兴趣、多变之事展现杰出耐力，难以忍受被局限于固定环境。	原本无耐心易疲倦，但重视辛勤努力的意志高。
表现的特色	必要时可一直忍耐着，但平常则不。	坚持地忍着，对事物却易厌烦。	和A型相反，厌倦与耐力同时出现。	体质之故，难以忍受睡眠不足。



	O	A	B	AB
表现优点场合	有耐性的人，努力者、乖顺的人。	有耐心、有韧性、责任感大、可信赖。	狂热性、固着力强、集力中者。	努力者，认真、纤弱有女人味。
表现缺点场合	顽强、大胆、无目标。	只做被指定的事，情绪易变。	执拗、太热衷、轻浮、见异思迁。	厌腻、无耐性、放弃。
男人表现方式	从事自由业显得坚忍，平常看来却缺乏耐性。	被认为做得很好，但往往有人暗中帮忙。	依兴趣而分成重事业的男人或轻浮的男人。	多方面显现淡然态度，不易受事物导引。

2. 隐恶扬善表现自己

☐O型女人被喜爱及被嫌弃的动作

无论是O型女人的爱情面或待人方面，其作战计划是最不需要担心的。集中目标的O型者为使对方留意自己，对必要的表现会彻底地、既不犹豫也不害羞地表演出来。O型者无论是撒娇或被人撒娇都很有技巧，而在爱抚时则会一再地表现出天真无邪的样子。虽然我曾提过O型浪漫性与现实性二者共立的性格，但是在爱情方面，O型者会毫不犹豫地表现出前者，以浪漫的气氛网罗对方。

一旦奏效，也不管听得懂或听不懂，都睁亮眼睛听对方说话，以博得对方的欢心。

其中也有的男人会被她所感动，这可说是一般 O 型者具有的倾向。积极亲切而且毫不吝惜地献身服务，这是常看到的情形。

“我好像感冒了。”他这么一说，O 型女人会立刻奔出去，不到 5 分钟就从药局买感冒药回来。或许有人说，那是原先就看穿心意了也说不定，但是这么做确实可讨男人的欢心，他即使是拥有背弃想法的 A 型者，也会因此感激她的奉献，而和她订婚约。

这种 O 型者即使是对自己也常会出错，那是由于 O 型者的单纯性延伸而来的，以致于有冒冒失失行径。这除了 O 型者对目标之外的事，呈现偷懒状态的原因之外，还有就是天生的直线思考，常将其余的事情遗漏掉。女人们因为社会性行动训练不足，冒失的情况比男生明显。

实例我们已经举过很多，此处再举一个例子。

日本 B 型的森繁久弥的夫人杏子是 O 型。某夜，森繁家来了客人，他们喝着威士忌聊天，很快地酒喝完了，森繁一直对夫人说：“再换一瓶，再换一瓶。”不巧，家里刚好没有储备的酒，这时候的 B 型只顾着说话，眼睛也没有留意。

杏子夫人从桌子底下一再地踢丈夫的脚，但是丈夫仍是若无其事地一直说“再换一瓶”，这时候客人匆匆忙忙地告辞回去了。

“我那样踢你，你怎么没察觉……”

夫人一责怪，森繁吓一跳。

“啊！我什么也不知道啊！”

这时候她才恍然大悟，原来 O 型的夫人错把客人的脚当作丈夫的脚猛踢。



这种冒失或者是思想的单纯，过于出现在工作上固然会引起困扰，但在日常生活里，却成为 O 型者的魅力。这是当然的啰！思想复杂，一点也没有嫌隙的人，是不会受人喜爱的。

但是 O 型女人中也有的惟恐被人知道自己的单纯，而加以隐瞒，这实在是最愚蠢的努力。自己隐藏了自己的魅力，而且因为本性单纯，即使刻意加以隐藏，仍然很快就泄了底，反而遭人轻视。

你必须了解，这种单纯和智慧、教养、头脑的好坏是全然不同系统的。在此必须强调，以 O 型的魅力而言，其单纯性、感情与感动性表现力之丰富相并列，但却是最受人喜爱的。

相反地，若要举出 O 型者被对方嫌弃的特点，那大概是天生的现实性过于显露于外吧！强烈的现实性，如果是男人，会被视为有手腕、可信赖的男人；若是单身女人，很遗憾的，虽是同样情况，却会被视为精明、善耍手腕、强硬的女人，给人人情味淡薄等印象。尤其是爱情方面，有时会摇身一变不理会对方向。

O 型的独占欲，以及无论如何非得将对方占为己有的爱情表现，尽管效果如此强烈，但是对方若为 A 型或 AB 型，有时也会退缩。集中攻击有时必须视对方而有所增减，这一点是 O 型女人必须了解的。尤其是因过于偏袒对方，而疏忽了与对方家人及周围人之间的人际关系，以致遭到失败的例子，在 O 型者中为数不少。

☐ A 型女人被议论的示爱方式

A 型女人受喜爱的优点就是，毫无怨言的服务性。所谓服务就是尽力协助对方，满足欲望和需求，而不自作主张。虽然也有许多例外，但是 A 型女人是所有血型中，最能牺牲服务的。

其中也有的确实能助对方一臂之力，对于被现今社会压抑得喘不过气来的年轻男人而言，这无异像得到救星般。由于事事都



能得到照顾，无怪乎大男人主义的男人会误以为这是惟一最好的对象。

其实这全是受处我抑制得法之惠。一旦与此种女人亲近之后，A型女人吹毛求疵、吵起架来不输人的性格虽然也会显现，但是意识里仍然视抑制自己的欲望为一种美德。在尚未到达毫无顾忌的感情之前，能克制自己轻松地听对方的话。

表现相当保守，例如感动时不会显现出夸张的姿态，而躲在桌子下拍着手，这样更能得到对方的欢心。

这种“娴静体贴”、“不明显的亲切”正是A型女人魅力的重点。但是，这实在是令人煞费思量的玩艺儿，因为完全不明显的亲切，对方无法得知，也就无法得到对方的欢心。所以在不显眼之际，应该再显现一点出来，这对大部分的A型者而言，着实是极大的挑战。如果对方仍旧没察觉，会被A型女人视为迟钝的人而成为怨恨的对象。

能留心周围，亲切与人打招呼的A型女人，会得到对方家人的好评，并认为她“必是个好媳妇”，这也可使对方那位男人更安心。只是，期望独占关系的O型者，希望一对一完成的A型者，以及一部分脱离家庭派的B型者，对家人的过度服务，反而令人感到不快。

大多数的A型女人对喜欢的对象都有鞠躬尽瘁，大概很少有男人会不为此感到欣喜吧！若要从细心谨慎处找出一平均值，那么大概没人能比得上A型女人了。

但是，正因为A型者的心理是非开放性的，有时也会令对方觉得不安。

其实这仍是种误解。所谓的非开放性，是指个性沉闷或易显现冷漠外表者。A型中当然也有这种类型，但事实上，明朗的女人中仍以A型的人为最多。A型中非常爱笑的也很多，而且近年来，撒娇表现既有技巧而且又时髦的女人也显著地增加，以开



朗为招牌的 A 型女人还是很多的。

然而，这还是非开放性的，因为这种外表，仍是不易显露内心的感情。A 型者的内心隐藏着令人意想不到的寂寞心思，即使靠向对方，断然地撒娇，其撒娇的表现也并没有将真正的心意表现出来。

外表矫饰的 A 型者固不用说，即使是开朗类型的 A 型，再稍微交往久一点，就会令对方男人感到不够完美。对这种不显露心思的对象，不再觉得可爱，终于对她牺牲及撒娇的表现感到厌烦。

要防止这种情形，大概只有稍微显露一下自己的内心吧！然而，A 型者却很难做这种控制。A 型者真正开始显露之时，大概就如第二章第二节所述，已经是到达最后阶段，使对方燃起熊熊恋火的时候。那时候的 A 型反而会将自己的一切倾巢而出，以满怀的情热将对方包裹住，但仍是难以控制的极端形式。

这虽是平凡的结论，但仍希望身为 A 型女人者，对服务牺牲的表现勿墨守成规，应下点工夫。

A 型者好斥责，挑剔的讲话方式大概在结婚以后会令对方感到懊恼。但是如果婚前的交往过长，也会逐渐令对方感到啰嗦无聊。

举一个具体的例子来说，当话题中断时，一般人会说：

“你现在在想什么？”

但 A 型者往往不用这种疑问式的质问句，反而易用倒置的疑问：

“你认为我很无聊吧？”

亦或用的是与否的质问方式。只是，在约会中，对方不会只简单地回答是与否，而会极力地辩解：

“没这回事，和你在一起我一点也不觉得无聊。真的！”

像这种问题经常会给人“责问”的印象。A 型女人好像是种



习惯似的，几乎都是使用这种无疑问词的质问法。次数一旦频繁，对方那位男士也会觉得负荷沉重而生气起来，然后自暴自弃地说：

“哦！是啊！正是如此。”

与男人约会时，用附有疑问词的问话，巧妙地将对方的放出来，并听取对方的想法，我们认为会更有女人的魅力。

☒ B型女人如何发挥女人味

B型女人的魅力恰好和A型相反。如前面所述，她们无论什么事都会显现开放性，只要碰过两、三次面，就可打开生疏的局面和人聊个不停。这一点对保守畏缩的男人而言，是最好不过了。

这种个性会很快将对方的事情视同自己的事，表现出同情与了解，令人觉得是个“温柔的女人”、“合得来的人”。令男人觉得“她是位只肯为我操心的女人”，而这正是动摇男人心理的第一步。不过，这种情形只限于这位男人尚未察觉出那位B型女人不仅为“我的事”，对别人的事也同样关心之前。

B型女人若是坦率明朗的类型，则可算是最具女人魅力的女人。B型者的开朗是很自然的；O型者有时有点夸张；A型者则服务过于周到，令人觉得喘不过气来；AB型的明朗令人觉得不稳定。惟有B型者的明朗是毫不令人生厌，毫无阴郁地像花朵般地绽放出来。

但是一般的B型女人，不会和初见面的人交往，有时又露出冷淡令人以为不悦的态度。这种人又怎么样呢？男人们在明朗坦率派以外的B型女人面前，通常不会留意到她们的魅力而漫不经心地走过。

也有的B型女人必须花费很久的时间，谈话才演变成热烈的情况。她们对自己的情况反正也已灰心，就渐渐不太在男人面前表现自己。



对人或是对男人，谈话、打招呼、询问等等，若能多加练习，累积一些经验，增加一点勇气之后，就会变得很简单。在此我仍旧要鼓励像右列，所举的 B 型女人，无论如何要多努力，不妨趁早委托别人介绍朋友，这也是个好方法。

举一个男人的例子来看。B 型的元大关和 O 型的夫人宪子在恋爱期间，约会时必会请当时尚为学生的元横纲轮岛（A 型者）同行。由好为人服务的 A 型者打开话题，解除沉闷场面之后，再由元大关上场，两人开始真正地约会。

同样的情形也可应用在女人身上，只是同行者若是位喜爱夸示自己魅力的年轻女人，恐怕会变成情敌，而难以收拾。

B 型女人另一个魅力是“有趣”的魅力。B 型女人所表现出奔放的态度、丰富的话题、幽默的感觉会使对方男士感到愉快。B 型的美人虽然在外表上散发出姿色，但那种仅限于闭着嘴时，一旦开口，那一瞬间姿色即消失，而变成有趣的女人。所谓的有趣的女人也可说是无姿色的女人，甚至具有没有女人味道的意思。虽然和对方男士意气相投，但有时会沮丧地发现他爱着别的女人，所以说 B 型女人在意识上仍有必要表现出女人味道。

兴趣一来就失去区别男女意识的 B 型女人，不把男人置于男人的立场，也就失去了与 A 型不同意义的可爱气质。B 型者因为煽动对方的技术不够佳，所以表现出来反而更温柔。B 型具有浪漫主义者所缺乏的感伤趣味，若能发挥这一点来感伤草木、落叶，则可显现女人的哀怜。

原本 B 型女人一旦热烈地爱上了一位男人，就会变得更为温柔。她们和爱照顾人的 A 型太太做法不同，只要是对方男士期望的，都会心甘情愿的去做。相反地，有的人因为太温柔反而被对方轻视，所以说任何事都应该适可而止。

B 型者无论任何场合最好都能小心口舌，有时不经心的一句



话，就可能伤及对方的神经或自尊，将好不容易才展现的女人魅力破坏殆尽。

同样地，举止也要谨慎。O型者的冒失可能会引人发笑，激发男人的保护欲；而B型的不谨慎可就没这么好。从楼梯上摔下来的女子是不会令男人觉得有魅力的。

☒AB型女人具有的魅力特色

前面曾说过，AB型者的脸型有端正及不平均两种极端的造型，气质上前者倾向于A，表面给人的感觉是A型；后者倾向于B，表面浮现的多为B型的感受。

端正派者应制造出“娴淑”的形象，表现出女人味来；不匀称派者则可应用坦率的气质，让人觉得是位有趣的女人。至于中间派者只能面带笑容，以温婉的形象，令人觉得是位健全的女人。

不过前面也曾述及AB型者自我表现不佳的情形，端正派者表现得却像有趣女子；不匀称派者则又显得娴静的例子时常可见，那样一来不仅变了样，而且效果不佳。

即使不如此，光依前述的印象来进行，则在个性魅力上，端正派者比不上A型者，不匀称派者比不上B型者，中间派者则易被视为平凡的女子。仅有少数AB型女子，其个性的强烈压倒过女杰型的O型。

AB型女人魅力的特色，仍是其两面性。

看来沉静的女人令人意外地却脾气浮躁；而有趣的女子却露出梦幻般的少女趣味；看来平凡的女人有时显得乏味，有时却又显出惊人的行动力及突发的感情。

这和A型那种重叠的双重性不同，而是两面性，所以也易展露出表面印象以外的特性。男人们会对此意外感到惊异，并被那种复杂的妖艳所牵引、魅惑。AB型女人之所以被认为像妖精，其原因就在此。人们会被其不易捉摸的个性所魅惑，这也就



是AB型女人易被选为“想成为自己情人的女人”的理由。AB型的魅惑特色就是具两种色彩。

只是，AB型女人中也有的非常介意自己是否具有双重性格，而不愿将之显露出来的。即使不如此，没有勇气将自己表露出来的AB型者也不少。她们戴着一般的面具来与人交往，很可惜的是往往将可吸引男人的部分隐藏了起来。其实完全呈现出两面性固然会令男人侧目，但是有时适当地表露出来仍是必要的。

在前述多采的AB型魅力中，最主要的仍是其爱做梦的少女趣味，这是AB型女人一生里受周围喜爱的主要因素。

相反地，使其失去女人魅力的是其合理性。很少男人喜欢光讲道理的女人，那样有时会显得冷漠。

AB型独特的挖苦人的话恰如调味料般，以天真的口气切中要害的讥诮话，反而会给男人产生一种被虐待的喜悦。但是，以严肃口气所说的讥诮话，则恰如过多的调味料般，当然会令男人觉得反感。

尤其是以讥诮的言语批评别人、责备家人或晚辈时，以言词攻击别人等情形千万不可被男人看到，在这种情况下，AB型者最易被视为坏心肠的女人。

虽然在过于使用面具并不理想，但是我们也不赞成AB型女人过于暴露自己。AB型者是男女差别意识最少的，因此AB型者，一旦裸露出来会让人大吃一惊，所以要暴露自己，还是等结了婚，夫妻关系安定以后为宜。

还有一点希望能注意的是，受委托时不会拒绝的AB型特性，特别是以第三者的立场站在中间照应别人的AB型者，到后来往往只是周旋在别的男女之间而忘了表现自己，周围的人也在不知不觉当中认为那是理所当然的。AB型女人有晚婚的倾向，我们想这也是原因之一。



从血型看表现性

	O	A	B	AB
主要气质倾向	有个性的。表现个性、自我主张、意识强烈，喜欢浪漫。	压抑型。讨厌赤裸裸地呈现，尽量注意不和周围人有摩擦。	情绪、想法不会隐藏，表露无遗。虽然很害羞却又很世故。	给人的印象是笑容满面而有弹性，好恶与批评使人难以分辨。
表现的特色	年轻时因立场弱而压抑、隐藏的地方很多。	积极讨好别人的服务性。	虽没恶意，但常说错话，有点伪恶。	在亲近的友人之间，感情表现得悠然自在。
表现优点场合	感情丰富，个性率直，能清楚地表达意见。	喜欢和人打招呼，行动规矩谦虚。	正直坦率，是个害羞而可爱的人。	会交际，对人亲切，令人意外地不会拘谨。
表现缺点场合	宣传自我、爱出风头，只会口头逞能。	没有趣味，心思不明。	容易伤人，不谨慎，个性古怪。	没有个性，双重人格。
男人表现方式	于公于私因权力关系而被压抑的类型很多。	有强烈的理念及主张。	活泼爽朗与文静内向两种典型，比女人明显。	除了有弹性外，也有威严、知性派的对象。

3. 血型与成功的婚姻

☒ O型女人婚姻成功要诀

O型女人结婚成功率高。一旦想和这个人结婚时，会应用所有的手段加以实现的O型者，有关这点几乎毋须什么忠告。要注意的则是，对有情人或太太的男人勿过于纠缠。

O型者一见钟情的最多，这大概是O型的直观力的缘故吧！A型者用心较深；B型者待人复杂；AB型的消极性等反而不易一见钟情。

另一原因是，O型者有强烈的主观看法，认为只要自己觉得是好的就必是好的。

不仅是一见钟情，O型男女对选择结婚对象相当固执，必须由自己去选择。平日尊重上司、长辈的O型者，惟有结婚问题另当别论，有时会因为对方是别人推荐的而拒绝对方。

然而，直观力有时并不切合实际，毕竟O型者并不擅长做人的性格分析。只做直觉思考的O型者，往往只看到性格的表面，就以为那就是一切。这也就是O型者常会高估两面性的AB型者的原因。

再者，O型女人具有过于顾虑结婚对象的经济实力与才能的倾向，因此往往将性格面看得太简单。

结婚之后才认为看错对方的比率也以O型者为最多。O型者离婚率偏高的原因，除了对自己离婚后自力更生的能力有自信之外，另一方面也是因为将对方的性格看得太单纯的缘故。生活经济实力在结婚以后固然多少会成长些，但是性格却无法轻易的改变，所以O型者在结婚以前最好还是倾听一下别人的意见为宜。

O型女人会描绘着以爱情为中心的夫妻或家庭生活，进而步



上结婚的礼堂。以爱情为中心固然没什么不好，因为以坚定的爱情结合成夫妇的，大致上都能克服其他恶劣的条件。只是，O型者容易误以为所有人的爱情观都和自己一样。事实并不然，爱情并非像O型者所想的那样，只是彼此独占、亲抚而已。沟通、亲近、彼此照顾、友情程度、有关爱情的想法及姿态等，都会因不同的男人而有极大的差别。O型者所持的爱表情有时会被视为麻烦。

结婚之前先考量一下对方的爱情观，这对O型者而言是有必要的，但是也毋须将那些差异看得过于严重。爱情观等能随着结婚以后的生活，使夫妻固有的看法得到一致，这才是最理想的。

☐A型女人婚姻成功要诀

A型者如第二章所述，具有走向盲目恋情的危险。

我们曾再三地提出忠告，结婚时爱是不可缺的，但有时爱也会带来极大的折损。在认定对方、在检讨结婚的功过时，必须尽可能地保持冷静，因为爱情经常会使人失去理智，而扰乱了原来的计划。

并不至于被爱情牵着鼻子走的A型者，因为是完美主义者，会事先慎重地考虑，并假定被背叛等恶劣的情况，所以婚姻比较踏实。只是，即使是这样的A型者，有的也会轻率的结婚。

常有人说“为恋爱而恋爱”，而以A型的情形来说，应该是“为家庭而恋爱”。A型者最盼望能有一个安定生活的场所，而父母的家并无法让她有归属感。因此，她们期望能有一个不受人限制，自由齐备的生活环境。

前面已经提过A型的寂寞心态，她们并不需要深谈或安慰的话语，只要有可稍微聊聊的对象即可。但是这种对象也要固定，如果对象经常变换，对A型者无法产生安定效果。

即使外出也希望有一个固定的场所可以经常回来，在某一固



定的时间里有一固定且毋须客气的对象，这就是 A 型者所期望的家庭。一夫一妻制的家庭最初不知道是由谁发明的，但是我想 A 型者是最能维持这种局面的。

单身时代的 A 型，尤其是女人，最热切地为家庭而恋爱。尤其眼看着朋友一个个地结婚，这种心理会更热切。对晚婚最在意的，也是 A 型者。

若是以上的情形，则这时候往往是以“先结婚，拥有家庭”为目的，配合这个目的来找寻适当的对象。正因为内心焦虑，才更需要保持冷静的眼光。在参考周围的意见时，因为家人也会焦急，所以有的会不负责任的随意推荐，这样一来反而更糟糕。因此，结婚从一开始决定对象之际，就要彻底地保持冷静，依自己的眼光来判定。

与 O 型的爱情观相对的，A 型的问题与其说是夫妻观，毋宁说是家庭观。首先对于自己对家庭有何看法，必须作一个具体的自我分析。但是，此目的并非为了确定它，而是为了理解它。

A 型者一旦植入一固定观念，就不易更改；这一点 O 型者还比较有融通性。A 型者虽然有时也会背叛娘家或双亲，但是大体上都会接受父母的意见，认为双亲所具有的夫妇观、家庭观是绝对无二的，背叛了就是罪恶。一旦等到结婚之后才发现双方间的差异，因而容易感到不信任、绝望。

即使和结婚的对象谈到这一点，但是在结婚前总会将事情美化。总之，A 型女人本身要深切地反省，家庭观和夫妇型态有千百种差异，自己的情形可能只是其中一个类型罢了。

☐B 型女人婚姻成功要诀

对婚前的 B 型女人的忠告，大概只有一句话：“别被男人骗了！”

刚开始固然会注意，但是因为 B 型者易对人打开心扉，极



少去考虑对方言语的含意，很容易轻信对方的话。加以 B 型者易被煽动，容易轻信对方美丽的言词，将之视为真诚的好意，女人就这样一个个上钩。据调查，被强暴的女人中，B 型女人占的比例最多，就是这个缘故，B 型女人应该有所警惕，这个世界能睁着眼说瞎话的男人比预期的多多了。

除了被对方欺骗之外，B 型女人本身也有极大的疏忽。愉快地与对方结成朋友，或是被对方怪异的个性所吸引、忽视对方在实际生活上的能力等等，也以 B 型者最多。这种对现实的 B 型者而言实在是难以想像。就如前面所述，燃起森林之火般的恋情时，当然不会把那一切放在眼里。

为了避免这种情形，人际关系普通的 B 型者最好在决定结婚时，能有好的顾问在身旁，最理想的搭配是有经验的 O 型与 A 型女人各一位。

B 型女人除了这一点之外，其他没有什么好担心的。因为对结婚观或家庭观等没有绝对的理想，结婚之后能够逐渐和丈夫配合，也不会觉得被背叛。如果真要强调什么忠告的话，就是在结婚之后，如果有自己想做的功课、兴趣及工作，要先充分地沟通。

B 型者倒不是不愿意沟通，只是以为这种事情谁都可以了解，以致于疏忽了。要知道有的丈夫是很挑剔的。

还有一点要注意的，对丈夫的家人，B 型者应特别费心留意。只要与丈夫感情良好就不必担心其他事，这种想法有时未免太天真了些。

B 型者我行我素的举动、不经心的发言、大而化之不注意周围的动向及反应等等，会遭来对方家人的白眼、意外的中伤、阻碍。尤其是对方的家人以 A 型者居多时，更多要细心留意。

还有一点要注意的是，B 型者会单独行动，任意与对方的家人亲密地结合，如此做法固然不错，但最好还是与即将成为丈夫



的男人多联络协商。

☐AB型女人婚姻成功要诀

和懂得处理婚姻的O型者相比，我不得不说，平均起来AB型者还是比较不行。虽然站在第三者的立场能够发挥能力，但是一旦处于当事者的位置则会变得薄弱，除了说这和AB型的个性有关之外，其他还有许多原因。

对男人最具魅力的似乎是AB型者，很容易出现倾慕的男人。只是，因为讨厌缠人的交往，本能上又对异性的行动有嫌恶感，就如前面所述的关根惠子那样（对独占或被独占的情形最会起反感），倾慕的男人一采取行动，她马上会突然地跳开，躲避起来，毫不顾虑对方的心情。然而，好的男人并不一定具有绅士风度，因此好不容易才和对方培养出来的感情，就这样白白地溜掉。这并非为了逃避性，身为现代女人的AB型者对这方面倒不在意，问题是在于气氛。

虽然可以忍耐地答应对方的要求，但是AB型者的忍耐力却不够，勉强忍耐只会增添对他的嫌恶感。

这一点仍然要靠平常多加练习。想好台词，有了准备就毋须担忧。例如：当你想拒绝对方时：

“抱歉，我今天很虚弱。”

即使不清楚为何虚弱，细心的男人也会自行观察；若是较大而化之的男人，听了这句话也会打消原来的念头。

关根惠子和河村季里之间就以“恋爱日”来做决定。若说“今天是我的恋爱日”，则表示她在邀请他，只是这必须相当亲密才会有此情形。

不过，在与他交往之际，如果觉悟出自己对气氛非常敏感，则可以使用相近的暗示。他即使不明白原因，也会因她是位纤细的女人而高兴。

还有一个重要的因素是，一旦决定结婚，AB型女人就会陷



于迷惘中。由于 AB 型者在面对重大问题时，大多会迷惑难决，而对女人而言，结婚又正是最重大的问题，因此一旦陷于迷惑，脑袋就好像麻痹了一样。和 O 型者相反地，因为随意听取别人的意见，收集太多意见之后反而会不知如何判决。加以他不是无法等待，就是不齿易因他人意见而动摇的 AB 型女人，所以离去。

在此我以过来人的身份提出忠告：不要参酌太多的意见，一个人决定是最好的。

AB 型者一旦结婚，通常会有自信能将家庭维持好。对方如果是谈话有趣，兴趣合得来，并具有一定生活能力的男人，大概都和 AB 型者合得来。

对于对方的家庭，AB 型者远比 B 型者更能与人配合，婚前所受到的评论也很好。但是，如果对方的家人全部都是 O 型，则必须多加研究。因为，O 型者的血亲连带感与约束力，绝对是 AB 型者所想像不到的，稍微一疏忽可能会受到排挤而被孤立。

从血型看生活习性

	O	A	B	AB
主要气质倾向	一旦亲近就成亲密的友情。对未知的人最具警戒心。	虽然费心，但不易打开心扉。不轻信人、总是多观察。	不擅作形式上的交往，但可立刻打开心扉，对谁都亲切。	待人圆滑周到，即使亲近也保持一定距离。凡事讲求公平合理。
表现的特色	一旦对经验及能力有信心，警觉心就会松弛。	找寻可信赖的亲密朋友，但知己仍只有几人。	有坦率懂得招呼人及初见面板着脸孔的两种人。	不大区别家人与其他人。讲求彻底的公平。



	O	A	B	AB
表现优点场合	温馨的人情味、亲切、和蔼、不受骗。	体贴、温柔、细心的女人。	坦率不做作的人、可爱的女子。	温柔亲切的人，不偏袒、不缠人。
表现缺点场合	缠人、不懂得区分、视人而定、冷淡。	不易被了解、本性冷淡、猜疑心重。	贪吝、说大话、被人瞧不起的女人。	内心冷酷表面和善，缺乏骨肉亲情。
男人表现方式	重视人际关系，心情拘谨，有点神经质者多。	不易打开胸怀与人深交，多数以酒与人交往。	无视形式秩序的存在，对上、对下均不合宜。	公平而无派系观念，虽受重视但无法产生同志感。

4. 血型不同，待夫之道亦异

☐O型女人婚后的现象

自己是属于那一类型的妻子，透过探索同一血型妻子们的动向及其共同倾向，可以帮助作为妻子、作为主妇的人，计划自己漫长的人生。若忽视这些，即使你故作良妻状，也会因自己都不知道的理由而被称为恶妻，到那时即使怨叹，也是没用的。

O型的妻子在结婚时，并不是很渴望能得到一个爱的归宿，而一旦婚后即会变成现实的生活派人物。

“女人啊！一结婚后，突然越变越不像女人了。”



只要问一下时常如此叹息的男人，他们的太太大多是 O 型的。

O 型的浪漫性和现实性两种相对的性格，在婚前是前者占优势，因此看起来像个爱做梦的女孩；婚后则变成后者占优势，成了精打细算的太太。这在某些意义上是有其必然性的。O 型者会在半无意识中，因立场改变而改变其性格，但变得太快，丈夫会有幻灭感。适当地描绘浪漫的梦幻及表现诗意，是 O 型妻子必须注意的。要知道，被这种表现适中的 O 型太太迷住的丈夫，大有人在呢！

O 型女人在日常生活中可以说是情绪安定型，在男人眼中显得不那么可爱。实际上，沉着冷静型的妻子是较可靠的良妻，但有时会因一只蟑螂而尖叫，抱着丈夫的脖子紧紧不放。

但是，O 型妻子对夫妻及家庭的爱，会因岁月的长久而越来越深。O 型的同伴意识也适用于家庭，虽不至于很明显，但与生活结合，根深蒂固的爱情，将包围自己的先生、孩子、孙子。

使丈夫有生活上的同伴、工作上的协助者或后援者，发挥贤内助之功的，也是 O 型的妻子。例如：A 型作家井上底的太太好子，就是 O 型的。好子为繁忙的先生担任经理，展现了八面玲珑的才能；B 型的古今亭志马的 O 型太太年子，从管理金钱、交易商务，到行程的安排，完全一手包办。

比赛选手的太太也是以 O 型居多，特别是职业高尔夫选手，激励丈夫、燃起他工作欲望的这一点上，O 型太太无出其右者。

只有一点值得担心，即是 O 型女人对先生的看法，有太过于注意才能和生活能力的倾向。一旦对先生的能力绝望，就会考虑离婚，和孩子联合起来不理丈夫。男人的价值、丈夫的优劣，并不只限于能力上，如果 O 型者太注重能力上的表现，对先生的态度就会转变，成为他人口中的恶妻了。



☐O型女人的家庭生活

作为一个主妇，O型者的生活力与忍耐力是十分惊人的。

在处理家事的时候，O型女人并非特别细心、灵巧或有心计；但是她们在生活上，完全讲究实用性与合理性。

对厨房方面的天性，绝不是灵巧的。思想直率的O型者，对于是一种组合艺术的烹饪是很棘手的，但只要受烹饪高手的严格指点，或上过烹饪学校，以天生的学习能力，必定能学到最正确的技术。若想成为烹饪专家，O型者是最具专门性的。

O型的主妇当中，常有做腌渍菜的专家名人，也是同样的道理。或许因为在腌渍菜的制作方面，并不能只靠组合的能力，必须注重传统的技术才能完备的原因吧！

O型忍耐艰苦生活的能力也是惊人的。为了生活，即使粗茶淡饭也能心平气和。在积蓄财产上，显得热心而确实付诸实际的，也以O型太太较多。在第二章对金钱感觉中已经描述过了。

吝啬型太太在O型中应该算少数。一般的O型，在人情事故或道义上所必须的花费，是不会吝惜金钱的。

O型者很少因外表漂亮而与人竞争，但依先生的地位，象征阶层的房子和车子是不会吝惜金钱的。O型的妻子独立心也很强。当初虽然很顺从地与公婆同住，但只要不是自己的本意，一旦自己经济能力增强了，就说服丈夫独立居住，因此免不了要对丈夫的双亲有所反抗。

除了直接协助丈夫的工作外，O型妻子一孩子都长大，不需要操心时，渐渐地会渴望参与社会活动。不论是职业、事业、家长会、社会福利活动、自己的兴趣等均可，即使是政治方面，也会有很大的兴趣。O型者的本性，可以说是很适合社会活动的。

对丈夫而言，这是妻子再度改变的时候，若双方未能沟通好，夫妇之间将会有裂痕产生。



☐A 型女人婚后的现象

就像前面说过的，贤妻良母型中，以 A 型最多。她们维持家庭的责任感很强，再加上心思也很细密、和邻居亲戚间的来往很用心、平日招呼得周到、态度很温和，难怪被评价为贤妻良母的太太，以 A 型者居多，这也是无可厚非的。

但多数 A 型太太的心，是很难取悦的。处处要找毛病是 A 型的本性，特别在家庭方面效率不优秀的丈夫，A 型太太会不时地数落其缺点，而容易让丈夫有失望感。若丈夫和孩子们对家庭的牺牲和献身意识认识不足，也会成为 A 型太太的不满原因。

对所挑出的毛病，A 型者好责备，也使得丈夫和孩子们闭口不言。因为这是 A 型者完美主义的一种行为，只为了使家庭能更美好的一个念头。但也因此，反而变得对任何事都容易唠叨了。

A 型妻子对家庭的动向和状态一向很留心，特别对家人的生病、受伤，会感到十分心痛，更会挺身为其照护医疗。这时 A 型太太的态度，是很令人感动的。

只是，A 型的妻子对丈夫说话的用词，从婚前的亲切、体贴、充满着服侍丈夫的语调会突然转变。A 型的人认为对自己家人用粗暴的语气说话，是亲密与爱情的证明。事实上则是，若对家人也规规矩矩地谈话，神经紧张的 A 型者将会有压抑感。

特别是在生了孩子后，A 型妻子对待丈夫更加随便。一是因对养育幼儿的责任感很强；二是因既要侍候丈夫又要照顾孩子，以致于两头奔忙无法兼顾。

不管什么原因，若要期待 A 型妻子像婚前时那样亲切地对待丈夫，一定会令这种男人感到失望的。贤淑的 A 型妻子除了平时以随便的态度应对之外；在重要时刻应该依赖他、信任他、爱他，偶尔也要表现出客气的一面；或者像孩子一样撒撒



娇，在嘻笑中表现别的态度，这对夫妻之间的感情会有很大的助益。若怠慢了精神上的补给，丈夫就会感到在家里一文不值，容易将别扭、不满的情绪淤积下来。

对世人的眼光十分在意的 A 型妻子，在公开场合中会一边保持谦逊的态度，一边和丈夫做出夫唱妇随的样子，使自己良妻美誉的声名越来越高。相对的，丈夫就越来越像个坏丈夫，这种情形也有。如此一来，丈夫就变得无助，转而向家庭以外去寻求安乐，这并非 A 型妻子的本意。

A 型的人对自己家人，特别是丈夫，根本上是把他当作自己一方的人，在口头上虽然不会迎合，但对丈夫和孩子的行为，最终都是善意的。真有些事情发生时，A 型妻子定会站在丈夫这边，这也可以说是 A 型妻子属于良妻的部分。

A 型妻子对家庭内的事，一向尽力地细心注意与关照，努力地在精神上、物质上改善家庭环境，有时接受家人小小的感谢，对她而言已经感到很满足了。

丈夫及家人应不断地说些使她开心的话，这虽很平凡，却可因此让 A 型妻子的不满情绪消除，并可使其对家人的善意，适宜地表达出来。

如果注意的话，多数的 A 型妻子会以“完善的照顾家人与家庭”作为她的目标。她会忙碌地操做着家事，最后连想说些让她开心的话的时间都没有。

☐A 型女人的家庭生活

说到 A 型妻子那种细心、奉献自己、坚守岗位，以及遇到事故时奋不顾身的行动，很多人会误解那是她似小白鼠转动轮子般的本性使然。也许真有那种人，但一般而言，A 型的妻子多半是动作慢、看起来很悠闲的样子。加上 A 型那种一个一个慢慢领会的行动性，做起家事来就更谨慎小心了。

A 型者更有一个特色，那就是一次只做一件事，一定要精神



非常集中不可。这也是起因于 A 型的完美主义，和能两头兼顾的人相反。这种人即便是牺牲能有效率地做事方法，也要一件一件确实做好。

在厨房方面，使人不得不佩服 A 型的妻子。除了特别有兴趣的人外，一般 A 型的人对自己的三餐大多不热心。然而 A 型者把三餐做为全家团圆的方式，加上其天生喜欢服侍别人的天性，使 A 型的人一成为主妇后，因喜欢看到丈夫和孩子吃得津津有味样子，而使出全力来做饭菜。对于重视三餐的丈夫而言，这就是最值得珍惜的妻子。

A 型妻子虽没有崭新的创意，但应用的技术不错。凡电视上烹饪节目的知识，或吃过的好吃料理等，都想立刻在家里表现一下。不过那种情形只限于时常带太太上一流的料理店和餐厅的家中。

从 A 型妻子对家中的扫除整理中，也可看见完美主义的影子。平均来说，一般 A 型者所打扫过的房间不仅合格，而且通常被评价为十分优良。主妇是 A 型或 B 型，一踏入其家中，十之八九都可以立刻猜出。而 A 型妻子的另一个特色，就是时常替换家具。为了环境的完善与舒适的生活，A 型主妇是不会吝惜金钱的。

记错一元的帐也会在意的 A 型妻子，家用帐簿总是记得整整齐齐。要她剩下余钱是很困难的，因为她会为了使生活舒适，大方地花费，甚至不惜借贷的情形也有。

此外，A 型妻子和亲戚及邻居的往来很周到，虽然不会馈赠很贵重的物品，但一切都安排得很妥当。也因此在家计方面，A 型主妇很多都不会量入为出。

总之，A 型的主妇非常注重愉快安定的家庭环境，尽量不让世人在背后指指点点，而丈夫与孩子的喜悦和感谢，是她们的生存价值，也为此而特别留神家事。



☐B型女人婚后的现象

B型女人婚后的家庭生活很难给人特定的印象。B型者对结婚后就成为人妻的表面条件，并不想就此改变，只是以原来自己的样子进入一个新的环境而已。

但若硬要分别的话，可分为主妇型和非主妇型两种极端类型。这要以她们是否对主妇所必须做的事持有兴趣，来做为判断的基准。若兴趣朝向丈夫所从事的事业，则可另外加上一种强力内助型。

原来B型并不讨厌主妇所必须处理的事务，这是因为她们有对环境的最大适应性。

主妇是一种单人的工作，大多数的事情必须一个人判断，并常常要同时做好几件事。这对不断地多方面活动的“兼顾型”B型女人来说，是轻而易举的事，她们并且有很大的兴趣。所以，理所当然地，B型女人能成为家庭事业兼顾的好太太。

B型的妻子若对丈夫的工作有了兴趣后就不得了了。丈夫若是薪水阶层者，那另当别论；若属于自己创业经营的话，从员工的照顾、对外交涉、招待客人与应接电话、营业所的筹备等，B型太太一定和家事并行处理，每天忙得团团转，事事几乎想一手包办，这对丈夫而言，是很值得珍惜的妻子、得力的助手。

B型妻子除非有工作，否则一旦对美术、艺术及其他方面发生兴趣的话，就没有办法了。B型者并不会觉得结婚成为人妻后，就必须舍弃自己的兴趣，也有的人对家事完全不管，对做家务事丝毫不行。除非丈夫认为和妻子交谈及游玩是很快乐及重要的，不然就会被归类为“恶妻派”。

B型女人对自己将成为哪一类型的妻子、自己必须做的努力，必须详细盘算，若能事先和丈夫把话说明白最好。特别是B型主妇对丈夫的家人亲戚考虑不周，其中也有潜意识中无视他们存在的人，因此容易被翁姑误解，甚至有被孤立的危险。



在这方面 B 型妻子所要注意的是，要给丈夫形式上的尊敬，虽是小事，但也可能造成丈夫的变心，而丧失“同伴意识”。

☐ B 型女人的家庭生活

与其说 B 型的举止很灵活，倒不如说很不稳重。而说机灵的话，那就应属头脑转得很快的 O 型。O 型者一做起事来，就会呈现小跑步的样子。

B 型的人多半是慌张型的，即使看起来很悠哉的样子，脑子里也不停地转动，一想起任何事就会马上着手去做。不管处理什么事，往往都想马上完成，但还是很有要领地把所有的事处理得很好，只是有时会偷工减料或疏忽，而造成意想不到的错误。

B 型妻子很喜欢烹饪。若论起技巧，在调味及创新方面更是优秀，因为她们本身本来就爱吃东西，而且点子也多。当人手不够时，甚至会毫无顾虑的请丈夫帮忙，可是若有其他要事，则对三餐的准备也会简化。

若以为 B 型的人不爱打扫的话，那就错了。当然也有那样的 B 型妻子，但出人意外地，爱干净的 B 型妻子相当多。也有整天擦着屋子及家具的 B 型主妇，只是总觉得有点不平衡，因为她们不是在电视上放着衣服，就是在从玄关可以看得清清楚楚的地方堆着不用的东西。也就是因为如此造成了 B 型女人不爱干净的错误印象。

B 型妻子所以给人好感，还是因为她的爽朗，使人一与她交往立刻成为好朋友。但另一方面，B 型的不善招呼、对周围环境不细心等，不只对丈夫的亲戚而已，也时常被邻近的人误解。虽然她本人并没一点恶意，但边走路边想事情，邻近的太太跟她打招呼也没注意到，这是 B 型的人常发生的现象。也因此可能被社区社会所孤立，受到意料之外的损失。

B 型人的嘴巴不牢靠，常招致失败，在主妇中也有这种情形。天生的喜欢帮助人，但好奇心也重，对邻居们的问题很关



心，但常忘了祸从口出的古有明训。

比这更令人伤脑筋的，就是与丈夫工作上有关的人来往时，时常会搞错。除了嘴巴不会说话外，B型的人对任何人都不会分别轻重利害，因此现实生活中，对不是很重要的人殷勤招待，而重要的人却很平常的应对，这种事时常发生。在人际关系方面，建议B型的太太切忌独断独行，必须和丈夫密切联系。

☒AB型女人婚后的现象

曾经听过O型的妇人对年轻女人这样训诫：

“各位，只有登上太太的宝座，才是女人胜利的保证。”

这虽然是现实派的O型者之见解，但实际上能赢得所谓“女人胜利的保证”的，通常是AB型者较多。不容易结婚的AB型女人，一旦婚后，必定能稳稳地坐在主妇的宝座上，很少把家庭搞坏的。

除了婚前就有艺术、文学、大众传播等职业者外，AB型女人在婚前所有的参与社会活动之热心，在婚后会突然改变，而很明显地全心全意投入家庭。

若在家中的地位不受重视、和丈夫的关系不和谐，或经济上不稳定，AB型的妻子会很伤脑筋，于是会在外从事各项活动。但达到了一定程度的安稳时，会把社会活动的欲望抛开。除了烦恼三餐外，每天睡个午觉，悠然而快乐的过日子。

AB型的男人一到中老年，对权势富贵的欲望野心多少也会减低，而倾向注重情趣的生活。AB型女人也有相同的倾向，更可能因结婚而比男人更早出现那些现象。但和男人不同的是，她们不那么注重兴趣，只要心情能放轻松才是最重要的。

AB型女人喜欢替人做一流的服务，这种精神在婚后则未变，身边的人有什么事拜托，她一定尽全力去做。而婚后，丈夫即成为她最乐意服务的对象了。例如：AB型的司叶子，在丈夫相泽英之初选众议院时，为丈夫助选以至于身形消瘦，这即是最



典型的贤妻良母。又如：AB 型的高峰秀子，身为一个名演员，她的生活十分忙碌，但婚后就把女演员的生涯完全忘掉，毫不眷恋，她生活过得很有情趣，有时也帮帮丈夫的事业。

对事物漠不关心的 AB 型，对丈夫也是很冷淡。由于对丈夫事业的浮沉并不会积极地烦恼，也不干涉，请教她意见时，也只是平静地述说自己的意见，这种淡然的态度对于 A 型丈夫来说，是最轻松不过的了，但别种血型的丈夫也许会觉得受冷落而有不满。

AB 型妻子最令丈夫喜爱的一点就是，从少女时代的年轻气息一直都保存着。即使生了孩子以后，对丈夫的态度也不变。有时到了中年，还残留有孩子气和少女的韵味。B 型者虽然婚前婚后也不变，但那大部分是因为习惯了不拘泥的个性，AB 型者则是本质丝毫未变。

对丈夫而言，典型的 AB 型的确难以捉摸和反覆无常，永远充满刺激和新鲜感，可以说是“可爱的妻子”。

☐AB 型女人的家庭生活

做为主妇的共通性，在 AB 型女人是很难论定的。多数的人都会因应需要，把大半的家事十分得要领地掌握住。

将家事很有技巧地整顿好，虽稍嫌过于倾向少女的趣味，但是喜欢装饰室内，富于理想。也有一眼望去觉得很美，但衣橱里却乱糟糟的情形，除了会损伤物品外，并没有实际的害处。

前面也提过，平均来说，AB 型的女人多半喜欢烹饪，也烧得一手好菜，特别是小吃及简单饭食之类的。AB 型的太太常展示又快又好的手艺，有不速之客突然拜访的时候，最能发挥她的实力。

因为这个原因，加上 AB 型的妻子认识客人的能力强，而渐渐地变成好待客的妻子了。也有的太太干脆在家里设置沙龙、俱乐部等，发挥其拥有做女主人的才能；但有小部分的太太，实在



不精于此道，差异颇大，这也是 AB 型的特色之一。

好交际的 AB 型太太，她交往的对象也是能相投合的人。AB 型对人的喜好厌恶，可以说是表现得最不明显，但长时间下来，也会选择对象。对亲戚的往来，努力此道的人也有，但因经过努力后，就更讨厌为尽义理而做的交往，因此而受亲戚误解时，仅次于 B 型，必须注意。

厨房对 AB 型的妻子而言，是最极力守护的工作场所，丈夫若肯帮忙那当然最好，但她不会这里那里地指使别人做事。也就是说，她最讨厌别人侵害她应担当的权利。AB 型女人对厨房有独占欲，因此若几个家庭共用一个厨房她最感头痛。

AB 型的妻了最欠缺强韧的耐性，十分脆弱，稍微麻烦的事或花力气的事，动不动就向丈夫发出悲鸣求助。O 型者除了机械与电气外都不辞劳苦去做的精神；A 型者在主妇范围内的事展现超越男人的行动力，以及 B 型者不管什么事都亲自动手做，比起以上三者，AB 型是显得太没志气了。但这也是勾起丈夫的保护欲，使 A 型的妻子看起来更可爱。其实，她还是占了相当大的便宜。

容易睡眠不足的 AB 型女人，晚上一想睡觉就什么也不管，有时会让丈夫觉得没有一点情趣，这种 AB 型的体质，最好应让丈夫理解较好。

聪明的 AB 型太太，会每天力行一、两小时的午睡习惯，等丈夫回家后，就再度恢复很有精神的样子。

☑对丈夫外遇的处理方法

对妻子形成危机之一的，是丈夫或妻子本身的外遇问题。这种事牵扯到夫妻之间的性生活状况及生活上的问题，并非很单纯的。这里仅对于丈夫在外的女人关系，各血型的妻子的态度，尝试地做个简略比较。

O 型女人在婚前，比吃醋更严重的独占欲使她有情敌意识，



在那种情形下会做激烈的奋斗，外表看来是个嫉妒心很重的女人。

但一登上妻子的宝座后，不论在爱情或实际生活上，她都有自信能独占丈夫的心，对丈夫小小的外遇会显得气度大方，何况那种外遇只是身体上的外遇，大概也没多少乐趣。她深信，油总有榨光的时候，也就不介意，不把它当作问题了。

只是，如果对丈夫的能力、人性产生灰心感时，外遇就有可能成为离婚的导火线。

丈夫的外遇若是精神层面较多时，就会感到丈夫对自己的爱已消失，也丧失妻子之实。O型妻子会猛然清醒，并不是憎恨谁，只是为了化解事情，把丈夫的心拉回，不惜用各种手段，这时的战斗是十分激烈的。

但眼看没希望时，O型的妻子也会彻底的死心，接着专心思考最有利的离婚条件。一般O型的离婚最易判决，大概因为她们对自力谋生都很有自信吧！

A型者最会吃醋是一般人的定论。A型妻子基于自尊，也有人产生出不表现出嫉妒心。然而，丈夫对女人的态度，妻子们毕竟是相当敏感的，即使是一时的，也会对丈夫的外遇很厌恶。外遇对A型者而言，等于在完美的爱情关系上有了瑕疵，因此才会因很小的事情就感到受不了。交际、工作上的关系等一切的理由，对A型妻子是说不通的。

知道丈夫有外遇时，A型妻子首先会感到空虚，那伤痕又深又大，实在很难愈合。表面上像是已经原谅丈夫了，以后对丈夫的猜疑心是不容易消除的，这点丈夫应有觉悟。

然而，A型女人对丈夫这方面却彻底没有憎恨。首先，她会恨对方那个女人，往往把丈夫视为被那女人所骗的受害者，而丈夫只是一时被迷惑罢了。其次，她努力地为丈夫的行为做善意的解释，即使只有一点点的合理性，她也希望把事态变得好一点，



这种心情十分令人同情。

结婚只有一、两年的话另当别论。有孩子、家庭安定的 A 型妻子，是不容易踏上离婚之路的。对 A 型的人而言，比丈夫更重要的是一个使生活安定的基盘——家，“如果我稍微忍耐的话……” A 型女人常有这种独特的伦理观。

但是，一知道丈夫真的背叛自己的时候，A 型妻子对丈夫的心会一变而为彻底的憎恶。一旦那样，就片刻也不愿见到丈夫的脸，因此会愤然的离婚。这时，离婚协议委托第三者较好，因为 A 型妻子的离婚条件是不论怎样都好，结果总是遭受重大损失。

B 型的妻子受外遇的伤害没有那么深，像在神近市子那节中所述，对于自己竟然和无聊的女人相提并论，并被替代的愤怒占大部分。这时丈夫若说：“不管怎样，你是最好的。”被巧妙地奉承后，醋劲也会平息下来，对外遇所有的不洁感也会少得多。

只是对于善于调查情报的 B 型，丈夫的外遇一有征兆，就会彻底调查、追溯。丈夫如果装作不知道或说谎的话，她就会愤怒地努力收集证据。正因为这样，反而易把小小的外遇事件扩大了。不要把丈夫逼得走头无路，在夫妻关系中，如何解决问题的目的意识才是最重要的，B 型妻子不可不看清这点。

对 AB 型的妻子而言，自己较容易有外遇倾向才是问题所在。然而对丈夫有外遇的事实，其愤怒可与 A 型相匹敌，人总是容易把自己的过失置之不理。

和 A 型不同的是，AB 型的妻子大多不会太责难对方那个女人，而一味地责备丈夫的背叛与恶行。然而，丈夫若承认自己的错而道歉的话，AB 型妻子也会意外干脆地原谅他。若丈夫硬是不认错，她对丈夫的不信任感就不容易消失。

纵然如此，AB 型的人不容易离婚。和 O 型相反的，AB 型的女人多半对自力更生没有自信。对 AB 型的人而言，为了优先考虑生活的安定性，因此对大部分的事都能认命。

也有的 AB 型女人对丈夫的外遇问题看得很开，而以宽大的态度对待，但对丈夫的人格采取依旧不信任的态度。只要具备了使生活安定的条件，随时都可爽快的离婚，这种情形并非不可理解。

从血型看人际关系

	O	A	B	AB
主要气质倾向	事事以实用性为首要条件，但缺乏耐性，计划很踏实。	渴望安定平稳的生活，为改善环境、充实生活，不吝惜金钱。	不拘形式，生活态度十分自由，最容易适应生活环境。	经济安定第一，接着渴望自己的职务安定，会以情趣美化环境。
表现的特色	除了长辈外，和周围的人有竞争心，追求奢华。	室内装饰常变换，消费能力强，没有存钱的倾向。	对成家不热心，在海外也能心平气和过日子。	喜欢住安定并且私生活也安全的机能性豪华公寓。
表现优点场合	谦虚、朴实、坚定、脚踏实地。	身边的事物整理得很好，重情趣，不吝啬。	进步的女人，尊重自我，不屈不挠。	踏实的想法，不会好高骛远，文化性强的生活。
表现缺点场合	不风趣、没有梦想。很会精打细算，属吝啬型。	没有计划，浪费，生活奢侈。	生活不踏实，较任性，没有礼貌。	缺乏热情，生活消极。
男人表现方式	分为两类型，一是清贫派，一是尽情享乐派。	渴望享受工作后的舒畅休闲生活。很有生活情趣	能在自由业方面发挥才能。容易被同组织人误解	工作时有能力，私生活重情趣，二者皆能协调。

5. 各种血型女人的育子法

☒ O型母亲：积极式教育

母亲应有的态度并不是只有当事人就可决定的，依丈夫帮忙的方法之不同、职业的状况、生活的状况等而异。而且，同样一个母亲，有些血型的子女觉得是好母亲，对别的血型的子女而言却是讨厌的母亲。若暂且不管这些条件的差异，则我们可以说，O型女人是最具母性爱的。在单身时代常说讨厌孩子的O型女人，一旦有了自己的孩子，90%以上的人都会改变宗旨。有的人甚至从知道自己怀孕后的瞬间开始，那强烈的母性爱就开始萌芽了。渴望孩子的妻子也多半是O型的。

近年来大家议论纷纷，认为双亲的爱不足会使孩子的性格有偏差，这点对于O型的母亲而言，是最不用操心的。她那天生充满母爱的爱抚，在母子之间毫无保留地发挥，这些幼儿都可感受到，而孩子也会很驯服。

O型的母亲并不会胡乱地爱抚，有时很严厉地生气、教训孩子，孩子也会很顺从，像这种人令人吃惊的例子很多，大概是因为母亲的爱已经深深侵入孩子心底了吧！一般而言，幼儿期的抚育技巧，应属O型的母亲最好。

值得注意的是，她们认为自己的孩子最可爱，在面对外界时，有偏袒自己孩子的倾向。这种行径易养成小孩以自我为中心的反社会性，种下对他人不够体贴和理解不足的根。对小孩子之间的吵架也会变脸的母亲，大都是O型的人。

O型的妈妈通常对教育很热心，常会有所谓的“教育妈妈”的弊害，而且也有过度尊重专家的弊端，或许这是对学校太过于依赖的缘故吧！这种O型妈妈，都会有过于强烈的“教育完全是学校的责任”之观念，因此会和学校的联系密切，希望老师特



别疼爱自己的孩子。对于孩子的书本用品一概备齐，也会请家庭教师，又让孩子上补习班。之后就因天生的现实性，不断督促孩子的升学考试。做为一个母亲，她忽略了真正的教育效果，没有和孩子一起思考、一起烦恼的态度，孩子和O型母亲第一次有裂痕，大致都从这时候开始的。

孩童在O型母亲强烈的爱支配下，小孩的性格和思考力也会有O型妈妈的影子，但小孩一到十几岁的年纪，开始以自己个性的独立为目标时，母亲的影响力越强，就越想从那复制的性格中挣脱出来。因此，此段时期孩子会时常反抗母亲。反抗期间，以两者都是O型的母子最为激烈。

O型的母亲常在不知不觉中，把孩子当成自己的所有物，对孩子精神上独立常给予无理的压制，以至于孩子甚至对母亲怀恨。做为一个O型母亲，最重要的是认清孩子和自己是不同的个体，尊重他自己的各种想法。一旦想通这些，O型的人会意外地爽快干脆。

年过半百的O型母亲还有一件值得担心的事，即是只要对自己老后的经济生活没有不定的感觉，她会随时对周围的人投以丰富的爱；但若没有自信时，则会认真地开始期待孩子能照顾自己老后的生活；如果对丈夫的能力也不安心时，就会变得不修边幅。

时常看到O型妈妈对进入高中的儿子极端奉承溺爱，也因所有的爱都集中在这个儿子身上，这会令受差别待遇的女儿无法忍受。此外，联合孩子恶意批评孩子的父亲，想孤立他，这也因为她希望孩子的关心应该对自己优先，这么一来，连丈夫都成了她的对手了。现在这种母亲越来越少，但从开始养育子女时，就有“这是自己老后的安全保障投资”这种想法的，还是O型较多。

养育子女的观念一旦演变到这种地步，就和母爱不同了。被



溺爱的孩子其性格容易偏差，也可能变成没有独立能力的恋母情结的孩子，或者被孩子轻视而离弃。

爱是从牺牲自己而获得对方无条件回报的。O型的妈妈有必要好好地深思这句话。

☐A型母亲：献身式的教育

当A型的母亲会有吃亏的一面，当你细心留神奉献自己的照顾子女，却反而被认为啰嗦而敬而远之，但也因这多管闲事的态度，使子女在内心里认为：“妈妈实在很关心我。”因此，一有事要找人商量，第一个总是要找母亲，在内心情悄地依赖着、感谢着母亲。

“对妈妈一点都不会感谢。”

母亲这么说也并不是心里很着急，就像前面说过的，A型的人说同样的话，往往采用责备的语气，这对孩子而言，是很受不了的事。

“今天怎么比较晚呢？”

带有疑问词的问法较好。如果是说：

“一定到什么地方去玩了！”

像这种问法是去掉疑问词，直接照自己所想而问的，这种问法即显示了A型有冒然断定的习惯。又由于天生的容易操心，往往会想到坏的一面去。

“才不是呢！才不是——”

想要还嘴，小孩子又不会像大人那么沉着而巧妙地说明，一边杂乱无章地说，一边心里就想着：“妈妈把什么事都往坏处想。”渐渐地积怨就越来越深了。

对亲子之间立场的长幼，A型的人很不容易暂时抛开，因此在和孩子一起玩时，最后总变成以长辈的身份教训他们的态度。不管怎么愿意和孩子玩，总会使孩子们变得扫兴，这也算A型妈妈的小小悲剧之一。



A 型母亲的教育，通常包括一般的常识、待人接物、不要只考虑自己的事而应顾虑他人的情绪方面。当然 A 型中也有不行的妈妈，但一般 A 型母亲所教育出来的孩子，出了社会后，很少会犯大的过错。

在社会上常压抑自己、不露出感情的 A 型，实际上内心是最重感情的。因为容易冲动，A 型的人在面对丈夫、家人，尤其是孩子的时候，一般都不会压抑感情。也有特别喜欢笑、心情开朗的 A 型者，而 A 型的女人，也有容易动怒的。教育孩子斥责他时，是不能真动气的，这一点毋庸置疑。

A 型在感到被轻视时，最容易生气，因此孩子不听话时，就会有以下的反应：

“什么！你瞧不起妈妈！”

“这个孩子，老是瞧不起我！”

像这样的生气方式是最要不得的。要知道，如此一来，原本并没有瞧不起妈妈的孩子，也会真的瞧不起你了。

还有一件小事必须注意，O 型母亲常太自夸自己的孩子；相反的，A 型对别人只要有关孩子的事都很谦虚，但在孩子面前时就必须注意了。因为孩子不知道那是谦虚，而对于妈妈在别人面前把自己贬得一文不值的事，会有反感，或者有自卑感。

尽管觉得母亲有点啰嗦，孩子对 A 型的母亲还是觉得较亲密。对小孩而言，很多不敢向 A 型父亲吐露的心声，A 型母亲是他商量的好对象。

最令长大后的孩子不能忍受的，即是 A 型母亲总是把自己当成小孩子。这是因为她们太过使已长大成人，还是母亲说什么他就做什么，即是成为缺乏自主性的孩子。

配合小孩的成长，试着把他当成大人，这是 A 型母亲必须学习的。或许 A 型的人难以舍弃她当母亲的骄傲，但紧紧抱着孩子不放，已经长大的孩子会觉得这个母亲一点都不可爱。A 型



女人努力做出贤母的样子，对孩子奉献出一切，却不会收到回报的，而且更可能因此而度过寂寞凄凉的晚年，这些虽是无聊的话，但非事先警告之不可。

☐B型母亲：放任式教育

B型母亲可以说和前面的A型妈妈有完全不同的倾向。

对小孩而言，是一个可以像朋友般一起玩的妈妈。玩的时候真的成为孩子的同伴，读书的时候也没采取教导的姿态，而是一起和孩子动脑筋。B型的父亲也有那种倾向，但多数的B型父亲都热衷于工作，甚至有连看孩子一眼的时间都没有的。对孩子来说，最能制造值得怀念的景象，当属B型的母亲。

另一方面，幼儿时代的孩子最受不了B型妈妈的一点，就是B型者的喜怒无常。当心情好的时候，什么事都替你做，心情不好时，变得简直无法接近，甚至可能突然对着孩子乱发脾气，焦虑时也会无缘无故地惩罚孩子。大体上，一般的B型男女在慌张时常会撞到东西，这归因于B型特有的暴躁脾气。对于幼儿，双亲像山那样安稳，比任何事更能建立起信赖感，这一点是B型父母更须切记的。

B型的父母尽管程度上有些差别，但其共通性是对孩子都采自由放任主义。这对于孩子而言是值得庆幸的，他可以不受拘束、自在悠闲地成长。但在实用性方面，不够世故圆滑，特别是B型母亲的孩子，在人群之中那种旁若无人的姿态，往往令人受不了，结果对孩子的将来是一大损失。在这一点上，B型的母亲应该有一个教育的计划，和孩子的父亲或者其他家人好好地谈谈才对。

与此相反的，思考不拘泥的B型者为了取得平衡，在生活方式、人生观、读书方法、世故的礼仪等方面，会就某一点上而强烈地拘束儿女，并像信仰一般地确认无碍。也有的人专在那一点上很严厉地强迫孩子，也就是关于抽象的理念方面，比较没有



实际害处；但有关举止方面，孩子就会被严厉的斥责。偶尔孩子会觉得 B 型的父母是严厉的，也就是这个时候，而那认定的想法，就像生活方式的总体一般，常常有毫无脉络可寻的慨叹。对孩子而言，常有不知所措的时候。

B 型的母亲最需反省的是，太过自由放任，则孩子感受不到肌肤亲近的爱。那是因为 B 型的人不把小孩当成小孩看待，也就是说容易把小孩当成大人看待的影响，这些事自己应有自觉。你认为没什么好烦恼的事，对孩子而言却可能感到很头痛，那时孩子就会觉得受 B 型母亲的遗弃，而感到母爱不够。为孩子的事慌张失措的母亲，虽然觉得不可靠，但多数的孩子却渴望那样，特别是 O 型的孩子，他感到欠缺 B 型母亲的爱时，甚至会向外面的世界索求。

值得留心的，是当孩子把朋友带到家里来时，B 型的母亲不像 A 型母亲那般细心接待，而给人不欢迎朋友的印象，孩子会讨厌而尽量不把朋友带回家里。对人际关系很棘手的 B 型者，也和对待丈夫方面的亲戚一样，有必要在平常就研究如何对待孩子的朋友。

认为 B 型妈妈是好妈妈，通常是在孩子长大之后。一旦孩子长大后，你会认真地站在中立的立场，了解孩子的说法、宽容孩子的想法，并且好管闲事的 B 型，会和孩子一解决问题，成为通情达理的母亲，被孩子所感谢。

但即使那种情形下，B 型也须注意不受控制的嘴巴。不经意之下的话语，有时也会给纯朴的孩子留下意想不到的深刻伤痕。

☐AB 型母亲：理性教育方式

AB 型的母亲她们不会把孩子一直当成小孩，但也不是一开始就把他们和自己放在同一水平上衡量，而是紧密地配合着孩子的成长，依年龄来决定应对的方式。



使幼儿期的子完全成为如自己部下一般听话的，虽然属 O 型母亲最有技巧，但 AB 型母亲也不差。AB 型整体上喜欢幼儿的倾向很强，但那是对于一般幼儿，一旦对自己的孩子，就又稍过严格地教育他，过于溺爱的弊害是最少的。在教育过程，幼儿若不遵从指示，就严厉地处罚的妈妈也有，这时的 AB 型者也讲求合理性。

只是太过严格的话，与其说保育、爱情，还不如说是管理。但是要知道，在孩子当中，有的会因此感到不满足、畏缩，或者只在规定的东西上做形式上的遵守，除非教育得要领，否则很难把孩子教导好。

即使是冷静冷淡的 AB 型，在母亲的地位也会变得易动感情。她会有时像 O 型妈妈那样，和孩子一起哭一起笑，增强和孩子之间的亲切感；有时也像 B 型那样喜怒无常。但 AB 型母亲生气时，完全是针对恶处而愤怒，孩子被纠正、被责骂，都会觉得无处可逃。这对孩子可说是有好也有坏，AB 型的母亲很难看到有包容一切的爱的余地。

但随着孩子的成长，AB 型妈妈会变成好妈妈。因为随着年龄增长，常和母亲聊天，会成为可以一起高兴聊天的对象，也成了很好的商量对象。

在十几岁孩子的眼里，AB 型母亲还残留有童心及少女的趣味，头脑转得快，也有被辩倒的时候。虽也有严格的时候，但怎么看都是个可爱的母亲。

在长大后的孩子看来，AB 型母亲完全是很可爱的样子，在日常生活上还可以说是有点依赖性。因为 AB 型的母亲不仅会抛掉尊严和孩子以朋友相待；而且若孩子具备能力的话，也依赖他，并把他当成商量的对象；而孩子也会为了母亲而助一臂之力。

AB 型母亲比起其他类型人来说，可说是较有利的。孩子小



时候怕她、尊敬她，孩子大了后反而觉得她可爱，而迎接快乐的晚年。

只是孩子有了升学、恋爱等切身问题发生时，就必须注意了。孩子有什么具体的事相托时，能不厌其烦地效犬马之劳的 AB 型母亲，在接受商量时会露出天生站在第三者立场来批评的本领，因此觉得孩子不对时，会毫不顾虑地批评。但是，孩子的立场并不希望被批评，只是希望能得到母爱的抚慰。孩子因为这类事情，可能会对 AB 型的母亲有抱怨，从而产生“妈妈一点都不站在我的立场替我想。”的观念。最后觉得妈妈的爱不够，心理上有了隔离的想法也并非不可能发生。

以上这种处理事情手法，虽不失公平的原则，但想想成长中孩子心理，就该稍微对自己的孩子做特别的处理，或许稍微偏袒一点，类似这些表现多少要增加一些。这些是我们对 AB 型母亲的一些建议。

从血型判断思考性

	O	A	B	AB
主要气质倾向	能正确判断利害得失。论理虽清晰，但易粗心而使思考单纯化。	做事细密的完美主义者。虽好辩但通情达理，明辨是非。	理解力较弱，不能分辨是非。思想虽实际但拘泥一个想法。	能从各个角度去批评分析事物。有时脑中充满着童话的色彩。
表现的特色	不坚持自己的立场也无法控制上述的倾向。	表面虽妥协但内心却不。固执、嫉恶如仇。	做事不老套能有效解决问题，但稍嫌自我陶醉。	巧辩，有时让人觉得是位讨厌的特殊人物。



	O	A	B	AB
表现优点场合	为人豪爽做事干脆，坦率而不矫柔造作。	思虑很严谨，通情达理，态度很坦率。	是位容易相处，思考深邃而谈吐有趣的人。	头脑好，能下定论，经常都持有理想。
表现缺点场合	想精打细算却大而化之，不易正确掌握重心。	强词夺理而烦人，头脑固执，爱斥责他人。	信口答应人而很少兑现，没有梦想而显出肤浅面。	枯燥乏味，缺乏同情心。思想幼稚而易见异思迁。
男人表现方式	男人较女人多好发表议论。个性单纯是其美德。	男人中年后便会严肃而不妥协。口才令人折服。	头脑反应极佳。有时被视为缺乏逻辑。	多数为有能力的企业家，有时是评论家的姿态。

6. 怎样快乐就怎样生活

☐O型女人应求独立生活

O型的女人生命力及生活力都很旺盛，而且也很现实。平均而论，O型是工作能力极强，能自立更生的人。尤其是在自认自己是弱者的女人中，其所表现出的女强人个性，更是常令人刮目相看。

为了生活而能善加利用时间的人，才是具有活力的人。O型女人便是女人中最能有效运用时间者。

日本人在30年前研究过一位O型女人，她是“日放株式会

社”的董事长。现在则是女人企业家，仍活跃于国际上，她即是日本的税所百合子。

她是位富家千金小姐，嫁给日本有名曹司子爵。由于战后经济不景气，加上夫婿体弱多病，最后过着穷困的生活。但是，百合子依然贸然地从事手织领带销售工作，这便是O型女人的独立自主一面。

之后，百合子、和岛津朝子开始经营一家小规模的代理店。她们也曾在周刊上刊登“女人董事长办公室”之类的广告。

日本株式会社渐渐以大企业的姿态出现，业务蒸蒸日上，在此附带一提，有关职业妇女的语汇，也是由于百合子所翻译的那本书而普及流行起来的。在我们脑海里，O型女人即等于职业妇女的代名词。

在起初尚未活跃，或在自认自己是弱者的少女时代，许多O型女人都深切盼望结婚。想寻求男人强者保护，或想求一张长期饭票，这些都是弱者的行为表现。当然，结婚时O型女人多立誓当一名专业的家庭主妇。

通常O型女人为人妻时，在30岁后半至40岁左右，会有一股想从事社会工作的欲望。

我们在前述也提及“若只是养孩子则不麻烦”，妇女从事社会工作也是同样的道理。在我们认为，O型女人只是在追求一些工作上的成长，以及保有那份工作。

追求工作不限于一种方法，而体力、智力是最基本的。此外，高层面经济力、政治力、知名度，及有知识水准的资讯力，这些都可称之为力。

O型女人的行动根源，乃是藉着爱而和人发生关系。她们以经济储蓄为目标的现实行动和社会行动，是达到目标之本，而追求前述的诸力。

O型女人起初也依赖比自己能力强的男士，以达到追求前述



诸力。但是，若是O型女人帮夫婿协助其工作，而继续追求前述诸力时，则更有助于夫妻生活和谐。

可惜，能接受这种妻子的男人少之又少，要是其夫婿是公司职员的话，更无法办到。O型女人的独立心，便会让自己拥有一个自主的活动，因此不想夫婿干涉自己活动，而这样有时便会使家庭无法和谐。

我们曾经问过三位O型的家庭主妇，她们三位都是和夫婿共同创业。一位是眼镜的镜片制造商；另外两位分别是贩卖美术用品和开茶艺馆。

她们最初是协助丈夫创业，但数年后，这些妇女都改由自己经营。丈夫们无法忍受这种行为，因此走上离婚之途。

有趣的是，这三位丈夫都是AB型。行动表现上并没有男女差别。这位AB型在表现上不及O型之例子。

但是我们也不能就此一概而论。有些家庭里的O型家庭主妇，没有工作欲望而过着平凡的日子，将希望寄托在孩子身上，或是参加各项社会公益活动以排遣孤寂。

这些O型女人可说无法过安详的晚年，其不满情绪爆发后，很可能导致离婚。

我们对O型女人的建议是：即使结婚时想当位专业的家庭主妇，最好将我前述的那些O型倾向铭记在心。如此一来，O型女人才能拥有一个美满的家庭。

重要的是要维持爱、经济和社会三种行动的平衡。要是专注爱情的话，有时可能因人类喜好偏颇的天性而感觉无助；若偏执于经济力的追求，则会被视为贪婪的女人；若是过于参与社会活动时，便会被人视为是表现欲过强者。

O型在爱的方面，容易表现现实性和社会性。我们也可以说，O型者追求经济和社会活动，这也是O型者爱的表现方式。我们对O型——尤其是女人，有一句建言：



“能相爱、彼此信赖的男人，才是你终生的伴侣。”

☐A型女人家庭与事业不得兼顾

留意社会的A型女人，对社会的活动易保持安定，所以在社会上工作时无须多虑。

事实上，A型女人对自己的处事态度是极感到不安的。她不太相信自己的工作成就，这点我已前述不再赘言。而A型女人的完美主义，会百般央求自己所没有的东西，这才是使得她有这种倾向的主因。

常常对现实不满，并寻求安定环境的A型女人，其实家庭才是其所最要追求的。因为工作的现状是不容易达到你的理想，而惟有最足以满足你心灵的家庭，才是最值得信赖的。

职业妇女中置家庭于不顾的A型女人，可说几乎没有。

近年来有许多夫妇一起工作赚钱，这对于不擅长身兼二职的A型女人来说，要同时维持家庭和工作，实在是件苦差事。

A型女人在家中可寻求自己的安定和工作的解放，但若是职业妇女的话，除了工作之外还要照顾丈夫日常生活起居，这对她而言实在是个重担。而遇到这种情形使其无法坚持下去，则那个家便支离破碎不美满了。

A型的山口百惠，在结婚后便立刻退出演艺界，这可说了解自己的聪明人。要是非不得已必须夫妇一起赚钱的话，其夫婿有必要事先了解A型女人的特性。

丈夫要分担家事，并且改变由妻子照顾丈夫生活起居的传统观念，最后已日渐兴盛，这种减少大男人主义的色彩，对A型女人而言，实在是一大福音。

但是A型女人还是有些问题，最重要的是其对家庭过于理想化。

由于A型女人对异性的执着，很容易错失好对象，而陷于迷恋无聊男子之境地。但是，找一位普通的对象而欲建立合乎自

己理想的家庭时，便产生了 A 型之危机。

最近的一则消息：一流学校毕业，头脑好而又工作切实的某 A 型女人，她和 O 型的丈夫共同经营一家大规模的餐厅。在社交活动、工作和孩子的教育上，都处理得有条不紊。

突然家里起了一场风波，她知道丈夫这几年来和店里女职员发生了暧昧关系。她平日即对丈夫外面的行为感到放心，因为她始终抱持着“丈夫是我安全的长期饭票”的心态，因此丈夫的外遇对她而言该是多大的打击。

安定的环境一旦崩溃时，A 型女人遭受的打击最大。她所认为完美的“家”及“工作地点”，一旦和她想像不一样时，她并没有办法挽救，因此以一了百了的死亡方式寻求解脱。这是因为 A 型的安定世界已破灭了。

要求他人达到自己理想的生活方式，这是件难以达到之事。人类及状况都是会改变的，有好也有坏，A 型女人却经常视人类及环境是个恒常不变的因素。一旦人或环境改变时，A 型女人必然地感到失望不已。

此外，如果现在对方不是自己理想的对象，便会立刻对对方失望而心想将目光放远一点的话，心中便会觉得说不定人类和环境会朝好处改变。A 型女人的一生，很容易受这种妄下结论的影响，而导致不幸福的人生。

要骤然改变这种追求完美的 A 型个性，也是件极不容易做到的事。那么，我们只能对 A 型女人建议：惟有保证自己安定、不见异思迁才是明智之举。

我们想建议 A 型女人，应该拥有自己的兴趣，只要是自己感兴趣的，必会全力以赴达到自己的目标。在自己的兴趣中，才能拥有一个完全而安定的世界。这里提及的兴趣，不是那么容易找的，但不论是大企业或是繁碎琐事，只要有兴趣都可给 A 型有充实感。



A 型女人的生活意义，是为某人或为某事贡献一己之力。但若是以对方的感谢、回报来作为信任对方的依据，则 A 型人便会有不信任的悲剧产生。不将这种奉献行为视为全部，而只是将之作为是一两个让自己有充实和安定的兴趣，那么 A 型女人便会在这种“奉献”中，生活得有意义。

若能像睦子夫人一样，对丈夫的奉献和自己兴趣一致，则 A 型女人的人生会过得极有意义。

☐B 型女人应确立自我

B 型女人中发牢骚的人特别多，但是 B 型女人所发的牢骚，大多针对日常生活缺点，以及细节问题疏忽。即畏惧检讨现实生活的利害得失。

我们对 B 型的建议是：不分男女，要注意生活小节。换言之，即多注意社会动向，多具备常识，判断现实生活的得失，不要搞坏了人际关系，女人谨防上男人当。

B 型者发现有意思现象：在极力追求对象时，人生便过得充实。不论是否结婚，人生都过得很充实。而且，B 型者在普通的环境下，便能发现心仪的对象；家事也能料理得很好。B 型的人相当有自信，因此在自己尚未找到理想对象时，会认为找不到对象的人，才是不幸的。

以前我们租房子的房东太太，是位 B 型女人。她生了两个男孩，每天有朝气且愉快地忙着家事。孩子长大后，其夫婿便退休了。两位男孩都各自经营一家茶艺馆。这位 B 型的房东太太便在长男的茶艺馆帮忙，依然是朝气蓬勃且愉快的做事。

B 型血型者所担忧的，只是拘束自己自由的生活环境。因此当 B 型者对人生感到孤寂时，便是被剥夺自由时。我们上述那位 B 型房东太太，其生活之所以会幸福，主要是她有位 A 型的丈夫。而 A 型丈夫会认为，丈夫和妻子都是平等的，会帮太太分担家事，这正好符合了 B 型者拥有自由生活环境的理想。



B型者应该注意年轻时，要考虑社会的现实性，衡量自己的才能有多少。B型女人确实大都是有才能者，但是偶尔也有只想做自己想做的事，不衡量一下自己才能，便盲目投入工作，致使努力和时间都白白耗费着。

现在仍是个男人为主的社会，女人要是没有特殊的能力，是很难在社会上工作的。女人在社会工作，虽然也有其方便处，但是B型女人却不善于利用此优势。

B型女人必要找寻一个有见解的人商谈一番，请对方毫无忌讳的，将自己的才能坦白说出。要是才能平凡，便要放弃工作，绝对不能夸口逞能。

结婚后的B型女人，若是找到自己想从事的工作，能冷静的胜任。要是结婚后，还能孜孜不倦地学，充实自己实力，那就更好了。

B型者还有一点值得注意的，请不要让自己的行为流于放任乖僻。B型女人贸然行事便是由于这一点。一想到自己被同事排斥，便会产生乖僻、病态心理，甚至个性都会180度大转变。

几乎B型人都会对自己充满幻想，认为只要有勇气做的话，就没有难得倒自己的事。我们不认为这点可作为对B型女人值得夸赞点。无论如何，B型女人应尽量充实社会常识和社会法律，要是有能力不及处也请找人商谈。在寻求出自己的才能后，请放心大胆做自己想做的、有趣而自己关心的事。

B型男人容易见异思迁，而B型女人只要结了婚，丈夫和家庭便是重担，因而见异思迁的虞虑较小。

☐AB型女人应确立志向

我们无法对AB型女人给予一点建议，真也是令我们自己困惑不已。AB型的人在谈论人生时，会让人觉得他谈的不是人生。平心而论，AB型的人没有兴趣订立人生计划，说得更贴切点，他们是即兴行动派人物。只要AB型的本人觉得这样也无所



谓的话，旁人也不便表示什么。

AB型的人并没有多大的占有欲和权势欲，连死都不会感到可怕。“只要能避开麻烦的话，死亦无妨。”甚至有人若无其事地说这种话。因而我更不便对AB型人士建议什么了。

很少会有因感到自己异于常人处而困扰不已的AB型者。AB型者所殷切盼望的，是现实生活、经济生活的安定，因而AB型的女人几乎均盼望有桩美满的婚姻。但是，她们又不善于照料家庭，这是令人迷惑的事。我们针对此点，想对AB型女人建议：不妨找位商榷对象，自己要有勇气和果断决心。

即使婚姻失败，AB型的人能够拥有一份很好的职业而过着单身生活。AB型者若结婚，晚年会受到子女奉养。因此，我们对AB型的人，更没有建议事项。

AB型的人神经衰弱，易受伤害，这点甚过A型者，颇值得注意。有时候空想和现实混淆，会使其做出有违常人之举动；而受到伤害时，更是会困扰不安。但是，伤害不会残存，在短期间内便会恢复。AB型的人擅长多元化解释，即使对过去的不快也能解释成好方面，是位巧辩专家。

AB型者结婚自组建家庭后，家中不论丈夫或是公婆，至少要有一位能庇护自己的人。人际关系的小摩擦冲突，即是“无意中伤”，对AB型女人也极易造成伤害。若很难避免这种恶意中伤，而且也无法逆转局势，欠缺改变流言的魄力时，AB型女人则只是一味地哭泣。

结婚之初，AB型的人也困扰此事，要是在那种恶意中伤的家庭，AB型的女人会将自己包裹起来，一个人独居。因此，AB型女人在选择未来伴侣时，除了考虑对方的头脑及经济条件外，尚须注意对方是否能全心全意照顾自己。

无论如何，AB型的人只要能确保生活的安定，之后便能过有趣味的生活，并会服务大众。



AB 型者的兴趣，较 A 型者不讲究。AB 型的人通常拥有多方面兴趣，也乐于发现新事物，扩大自己兴趣，这点只要 AB 型的人有心想做，便可轻易办到。

将心志确立后，从事服务人群和社会工作，这样才能够表现出 AB 型女人的天使般亲切感。

经营园艺的宫城余子，其生活方式可说是 AB 型女人的理想。她生活安定，与吉行凉之介的爱情也是稳定状态，并没有其他的桎梏，而且身为残障儿童的守护天使，其义举及努力也获得国际的赞赏。她的奉献并不会影响工作，并且和 AB 型喜好幼儿的兴趣是一致的。

若我要对 AB 型女人作建议：即是必须注意身体健康。AB 型者的体质都极弱，尤其是心脏和血液部分尤应注意。

从血型看工作态度

	O	A	B	AB
主要气质倾向	对工作目的及场所容易三心二意。不擅长做细分分工之工作。	工作虽迟缓，但专心认真不偷懒。能彻底完成工作。	能同时胜任多项工作，并专心一意的从事该工作。	能圆满完成多方面工作，而且工作深得要领。
表现的特色	即使繁忙，重要工作也能处理好。但有摸鱼倾向。	同时做许多件工作时易慌张，表现不出特色来。	因为能胜任各种家事，大多是家事高手。	做事虽有让人非议处，但却是位烹饪高手。
表现优点场合	具有机智，能率先动手工作。工作能应付得很好。	老实有作为的人，所委任的工作能确实完成。	有能力的主妇，工作有要领、有创意。	灵巧的人，是位有能力的女人。



	O	A	B	AB
表现缺点场合	暗中做事、工作草率、个性暴躁。	不得要领、不机智，工作一忙便焦躁不安。	做事都草率马虎，没有工作目标。	工作有技巧，但缺乏研究心。
男人表现方式	工作得意应和，工作时表现个性不大相同。	大都很晚才创业，是大器晚成的人。	能圆满完成工作，是位综合性的人。	擅长经营多元化工作，是位卓越的企业家。



D 女人的伴侣和情缘

前面我们从人格和血型的角度确证了女人的性格和命运，现在我们从血型的角度分析男女间的关系。

在这里所提出的从血型看夫妻的基本个性，希望介绍给今后想结婚的人，或是结婚好几年却仍然不太了解丈夫或妻子的人，期望能够作为大家的参考，懂得驾驭另一半的高明之道，让夫妻的婚姻生活更美满。

1. 血型与为夫为妻的个性特质

A、O、B、AB 型的丈夫和妻子结了婚之后会有什么样的特质呢？

♥ (A 型丈夫) 认真温和，在人前展现大男人主义

给人认真干净印象的 A 型丈夫，是属于结婚后容易成为重视家庭的类型。大多数的 A 型丈夫为了保护妻小会努力工作，周末也会跟家人一同度过，是一个标准的好爸爸。在外是个耿直不受诱惑的人，不过只有在家人面前表现得非常开朗，而且还会跟妻子说笑话。

但在别人面前总想表现大男人主义，爱面子是 A 型丈夫的特征。如果跟 A 型的男人结婚，不管在家里或在别人面前，最好扮演一个守在丈夫身后，沉默顺从的小女人。



在事业上会比别人加倍冲刺的 A 型丈夫当中，也有一部分的人会一回到家后，就闷不吭声，难以服侍。在这个时候，只要妻子默默地守候在他的身旁，并且悄悄地花点心思消除丈夫的疲劳，就能得到善意的回应，A 型丈夫会对妻子的体贴铭记在心；相反地，对于没有神经、没有大脑的妻子则不会置之不理，而是会一直忍耐。因为，虽然他感到不高兴，但是也不会抱怨，必须注意的是，一旦忍无可忍时，他便会爆发出来。丈夫虽然沉默不语，但内心在想什么，妻子若能费心去了解，那么 A 型丈夫绝对是能够共同建立一个稳定温暖的家庭的好对象。

♥ (A 型妻子) 温柔保守，但是虚荣心很强

给人敏感温柔印象的 A 型妻子，让人觉得是“当新娘的最佳人选”。因为 A 型的女人婚后很保守，非常尽职地扮演妻子的角色，可以说是无论什么事都保持着强烈的“嫁鸡随鸡”的态度。即使在现今双薪家庭日益增多的社会中，仍有很多 A 型女人认为“一旦结婚之后，就要走入家庭”。

但是，事实上 A 型妻子的女人特质并没有那么显著，而且不擅于妥善处理家务，所以在刚结婚时，有许多人会对于如何做家事，以及照顾丈夫感到困扰。但是不肯服输，什么事情都努力要求完美的 A 型妻子，为了成为一个“经验老到”的家庭主妇，会努力把家里整理得一尘不染，并把家人照顾得无微不至。

如果要举出 A 型妻子令人感到伤脑筋的地方，莫过于太爱面子了。乍看很保守的 A 型妻子，心中却有很强烈的虚荣心。丈夫的职业、小孩的成绩，对这个家庭的评语，只要低于一般的水准，内心就会感到不安，一直问自己：“这样好吗？”而且过于杞人忧天。只要 A 型妻子不要太过于在意别人的眼光，多去重视自己家人的感受，婚姻生活就能更幸福、更美满。

♥ (O 型丈夫) 值得依靠，容易变成工作狂

一旦订定目标就会拼命地朝目标勇往直前，是 O 型人的优



点。大多数的O型丈夫都会把工作视为目标，很容成为典型的工作狂。虽然对想要好好珍惜两人时光的妻子而言，总有一点空虚的感觉，但O型丈夫却是家庭中值得让人依靠的栋梁。

话虽如此，婚前相当爽朗、浪漫的O型丈夫，婚后在家却变得很冷漠，一副像海狮一样懒洋洋的样子，总不禁让人感叹：“钓到的鱼就可以不用喂它吃的吗？”但是，对于在外面十分活跃的O型丈夫而言，“家”却是一个无拘无束、可以养精蓄锐的地方；一切只要有妻子在旁照料，他便觉得十分安心，能够悠然自得，所以要给O型丈夫温暖的守候及支持。

虽然O型丈夫是个人主义者，而且不太在乎他人的眼光，但是对于夫妻间的相处之道。却是个非常注意的人。他会尽量满足妻子的要求，而且只要认为合理的事，便有接受的雅量。但是，由于O型丈夫不善于了解别人的心思，因此对他的不满或是苦恼如果不说出来，他是永远不会知道的。所以，要明白告诉丈夫对他的希望，遇到问题时，也要两个人互相讨论解决，这样一来，就能够维持良好的夫妻关系。

♥ (O型妻子) 健康开朗，但容易让人有压迫感

活泼爽朗的O型女人，结婚之后仍然活力十足、朝气蓬勃，是个可以依靠的人。虽然不善于无微不至的照顾，但会努力建立一个健康干净的家。很多O型女人都是“拼命三郎”，所以在结婚之后都会继续工作，或是在养儿育女到了一个阶段之后，会再进入社会工作。对丈夫而言，不只是一个靠丈夫生活的女人，更可以说是一个开创人生，值得互相依赖的妻子。

但是，稍微缺乏女人的温柔面是O型女人较为可惜的地方。O型妻子想说什么都会很明确地告诉对方，容易让人产生压迫感，而且对于别人的感受较为迟钝，也许这是比较容易招致丈夫不满的原因。不过，很会照顾别人是O型妻子的另一个优点，只是有时做得太多，会让周围的人感到爱出风头、多管闲事。所



以不要只有自己了解就好，有时也要听听丈夫的心声，跟丈夫共同协商夫妻间的相处之道，如此一来，对 O 型妻子的评价必定会提高不少。

关于小孩的教育问题，容易成为热心的“教育妈妈”，但要注意不要因为太热衷于教育孩子，而把丈夫放在一旁。不要忘记家庭是由夫妻两人共同组成的，不要忽视丈夫的存在，这样才会让婚姻生活过得更美满。

♥ (B 型丈夫) 坦率自我，没有耐心是缺点

在一起生活却不会令人感到任何负担的人，正是 B 型丈夫的写照。大部分丈夫所在意的“男人面子”问题，B 型丈夫丝毫不重视；只要自己高兴，也会帮忙做家务和照顾小孩。不拘泥于形式或惯例，只要自己和妻子的生活过得好，一切就满足了。B 型丈夫的生活态度是如此坦率、自由，跟妻子也能相处得十分轻松愉快。

不过，不拘小节的另一方面，是个容易厌烦、没有耐心的人，如果认为“这个工作跟自己的兴趣不合”，马上就会换工作，或是“没有飞黄腾达也没关系”，看到丈夫这么悠然自得的样子，常让妻子怀疑：“跟着这个人好吗？”从而产生不安的感觉。

但是，也有一些 B 型丈夫有着比动物还灵敏的直觉，即使遇到再大的困难也会鼓起勇气，勇往直前地去面对。所以只要相信丈夫，并给他支持鼓励，在充满变化刺激的生活中，也能过得非常快乐。妻子要尽可能从旁协助丈夫，让计划准备得更周详，并且帮他处理一些婚丧喜庆的人际关系，相信应该是能够成为一对评价不错的夫妻。

♥ (B 型妻子) 亲切爽朗，但喜怒无常

爽朗、和蔼可亲的 B 型妻子，是个能让丈夫一直感到活力充沛的生活伙伴。非常喜欢热闹，每到周末都会呼朋引伴来举办



家庭聚会，或跟丈夫一同出游。B型妻子个性爽朗亲切，丈夫的朋友也都会轻松来访，是属于能建立一个开朗家庭的人。

出乎意料地，B型妻子的女人特质非常强烈，即使是在双薪家庭，也能把家务整理得干净整齐。所以有些丈夫看到妻子婚前的样子，与婚后非常照顾家庭的样子截然不同，会感到十分诧异，而且窃喜自己打的如意算盘。

如果说B型妻子的缺点，应该就是喜怒无常，而且时常随心所欲。假如某天心血来潮，非常热衷做菜，可能隔天就吃速食食品；有时对没有那么亲密的朋友非常亲切，可能又会对一些亲戚朋友敷衍了事；有时还会做出一些不符合常规的事来，常让丈夫哑口无言、目瞪口呆。如果不想让B型妻子那么随心所欲，丈夫应该要适度地给予劝阻。与其唠唠叨叨地叮咛，不如冷静地给予建议，那么她就能成为一个体贴丈夫的好妻子。

♥ (AB型丈夫) 在外善于交际，在家却难以伺候

如果跟非常善于交际的AB型丈夫结婚、一起生活之后，可能会发现丈夫比原先预期的还要细腻，而且有点神经质。AB型丈夫非常重视自己独处的时间，所以有些事情不希望妻子知道。

这是由于AB型丈夫在外什么事都想得很周到所产生的反作用。在职场上，大多数AB型的人都是非常有自信，而且是个工作能力很强的人，因此会希望在自己的空间里，能够尽情地放松自己、随心所欲。所以丈夫想要一个人独处时，或是沉迷在某一种兴趣时，做妻子的不要太勉强他来配合自己，只要默默地付出，相信会让丈夫觉得“老婆真是通情达理的人”。

但是，有的AB型丈夫喜欢主导如何做家事或教育孩子，变成唠叨的丈夫，这时可建议他：“那你做给我看看好了”，也是一个不错的处理方法。跟善于打扮又充满风趣的AB型丈夫一起生活，不要太在乎一些事情，就能使婚后生活充满独特的气氛。



♥ (AB 型妻子) 有个人魅力，却很情绪化

非常敏感，有与众不同的个人魅力是 AB 型妻子的女人特质，结了婚仍然没有改变，是个带有少女气息的妻子。

AB 型妻子是个非常依赖丈夫，希望丈夫能了解自己、守护自己的人。因此，很多原本有逻辑的思考力及冷静的判断力，对家务和人际关系都处理得圆滑周到的妻子，却把家庭的主导权交给丈夫，而在丈夫的背后过着轻松自在的日子。对丈夫而言，她是个依赖自己的可爱妻子，但 AB 型妻子直觉敏锐，常常可以看穿丈夫的心思，总让人觉得是一个顺从丈夫的妻子。

2. 十六种类型的夫妻搭配

血型的气质与强弱关系

到目前为止，我们都一直在讨论结了婚之后各种血型的男女会成为什么样的丈夫或妻子。不管怎么说，夫妻都是由两个人组合的，即使都是 A 型丈夫，跟和自己个性相似的 A 型妻子结婚或跟自己完全不同气质的 B 型妻子结婚，都会有截然不同的婚后生活。

所以，在此想要再将夫妻的组合分成十六种类型，并且详细说明。在这之前，先说明一下依照血型气质的不同而造成夫妻间的强弱关系。

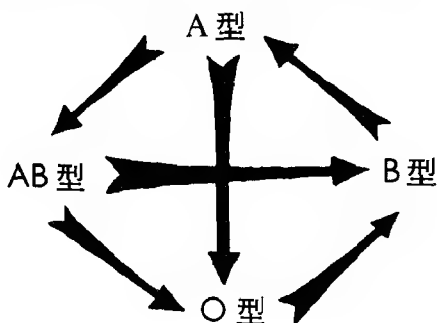
大家是否曾经有过互相比较自己与别对夫妻时，会羡慕别人“虽然都是夫妻，但感觉却完全不同”，或者心里松了一口气的经验呢？例如，有对夫妻，丈夫无限制地说自己想说的话，对妻子的辛勤劳苦却没有说过一句感谢的话；或相反地，妻子好吃懒做，而丈夫却要在拼命工作之后，还得整理家务。夫妻间为什么会有这样的差别，完全取决于血型气质所造成的强弱关系。

首先请先看图示。每个箭形的前端就是弱者，而箭头就是强



者。也就是说对 A 型的人而言：遇到 O 型、AB 型的人会变成弱者；但遇到 B 型的人则会变成强者。对 O 型的人而言：遇到 B 型的人会变成弱者；遇到 A 型的人会变成弱者；但遇到 O 型、AB 型的人则会在为强者。对 AB 型的人而言：遇到 O 型、B 型的人会成为弱者；遇到 A 型的人则会成为强者。

可用下面的话来说明强者与弱者的关系：对强者而言，并不会特别感觉到弱者的存在，而感觉弱者是比较容易交往的人。但另一方面，对弱者而言，十分在意强者的存在，而感觉强者是比较不容易交往的人。这种关系与两个人的社会地位、年龄及性别、能力完全没有关系，而是先天的气质所造成的。



如此说来，也许就会有人认为：“原来老婆是属于强者啊！难怪都说不过她也赢不了她。”或是：“老公是弱者啊！那就伤脑筋了，那我是不是像个恶妻一样霸道？”但是气质的强弱关系并不是那么单纯简单的东西。

就强者来说，的确会给对方带来紧张的压迫感，但是强者有令人感到羞怯的魅力，这就是自己本身所没有的优点；所以反而弱者会认为：“只要能够跟他结婚，再辛苦也无所谓！”而有强烈地被强者吸引的情况出现。

就弱者来说，容易了解对方所想的事，不过讨厌被人轻视，但大体来说，还是一个能够安心交往的对象。因为对方尊重自己，对充满幻想而认为“感受对方强烈的爱，想要与他结婚”的女人而言，反而可以算得上是一个不错的对象。

像这样只以对方属于强者或弱者的关系为准则，并不能决定结婚以后是否会幸福；但是会成为什么倾向的夫妻，是可以预测的，在此略做说明。

对强者的丈夫而言，弱者的妻子是个容易了解的对象。不管妻子在想什么或有任何要求，都能很快地察觉到，所以非常擅于给妻子一些特别的惊喜。即使在吵架的时候，也能够技巧地岔开话题，是属于表面上妻子看起来很活泼，其实也都逃不过丈夫的掌心之组合。完全依照丈夫想法的妻子，有可能使丈夫在短时间内成为能够引导妻子、值得依靠的人；也有可能成为专制独裁任性的丈夫，因此做妻子的在精神上十分辛苦。但另一方面，也对强者的丈夫有强烈的依赖性，以及被他男人的魅力所吸引，所以不会轻易地提出分手的要求。

相反地，对丈夫是弱者的强者妻子而言，完全能够猜测丈夫的行为，所以稳稳地掌握家庭的主导权。虽然对丈夫的温柔倾听感到满意，但会忽然觉得好像不够十全十美。因此只要妻子能够支持丈夫，并在背后引导他，相信是个稳定的组合。但如果过于欺压丈夫，或向别人寻求丈夫所没有的魅力而有婚外情，容易导致婚姻的破裂。因此，能否让婚后生活幸福美满，关键在于弱者，尽管如此，重要的不要忘了常常要关心对方。

而同血型的人结为连理时，彼此都容易感到亲近，而成为契合的夫妻。原则上并没有什么强弱关系，不过，家庭还是由女人主导较好，所以大部分主导权都掌握在妻子的手上。如果知道丈夫的性向，然后再加以活用，相信一定能够建立一个更美好的夫妻关系。



♥ (A 夫 + A 妻) 坚强的妻子和温柔的丈夫 → 融洽型夫妻

人前保守文静，但夫妻两人独处时好得火热

两个人都很认真、很会照顾人，这个组合不管任谁看了都会觉得是相当适合的一对。夫妻俩都是同血型时，容易成为感觉非常相似的一对，尤其是非常重视彼此间的协调的 A 型夫妻，无论是对事物的看法，或是流行，或是人生的生涯规划，即使没有一一地详细讨论过，也能够自然地互相配合。

一般而言，A 型组合的丈夫和妻子都不会讲究华丽，反而给人一股保守的感觉。因为两个人都很害羞，不会在人面前撒娇，反而是一副保守文静的模样。但是，只要夫妻两人独处时，便会变成十分火热的一对。夫妻间经常聊天，而总是给人认真印象的丈夫，会说笑话逗妻子开心，妻子也会对温柔体贴的丈夫撒娇，这是旁人看了永远也不会了解，感情很好、很能自得其乐的一对夫妻。不过想要让第三者看到夫妻俩轻松愉快的一面，对他们而言，也许是困难的一件事。这是因为 A 型夫妻是非常重视自己隐私权的人，一个能让自己安心不受拘束的家就是自己最重要的城堡，尽可能不希望别人踏进，他们会在心里的某个角落一直保持着这样的念头。

善于待人接物，也非常重视人际关系的 A 型夫妻，虽然能够妥善处理一些必要的交际，但却也十分爱慕虚荣。如果要招客人，一定会把家里打扫得一尘不染，还会准备山珍海味，以及一些小礼物给客人；丈夫像个大男人主义式地坐着，而妻子一定会笑盈盈地招待客人，说不定就是认为那样太过麻烦，才会比较想过两人生活吧！

就 A 型的夫妻而言，由于丈夫喜欢表现出大男人主义的一面，而妻子则会扮演好一个贤内助的角色；因此，想必会认为凡事都是丈夫至上，由丈夫主导家里的一切。事实并非如此，根据“性别测试”结果显示，A 型男人的男人度较低，容易畏首畏尾，



因此对于夫妻间的相处等一些琐事，会叫妻子帮他做，容易什么事都依赖妻子；相反地，A型妻子是属于女人度较低而较有男人的一面之类型。所以，在形式上较尊重丈夫，但又掌握交际、家计等方面的主导权。同血型的夫妻俩，妻子很会尊敬丈夫优越的地位；但是A型夫妻给人的印象是“坚强的妻子和温柔守候的丈夫”来得比较强烈。

因此，对于家务，丈夫也会伸手帮忙，反而是妻子会想“不想让丈夫做那种事”，而一直忍耐的情形比较多。

所以，在双薪家庭或养儿育女遇到困难时，妻子千万不要一个人勉强硬撑，可以试着跟丈夫说：“不好意思，可不可以帮我一下？”而丈夫也会觉得“是为了帮忙正在苦恼中的妻子”，有了这样光明正大的理由，就不会伤及做丈夫的自尊心，丈夫会更乐意地帮忙。

非常重视互相体贴的A型夫妻，对于离婚毋需特别担心，但是恐怕会成为“形式夫妻”。因为A型的丈夫或妻子都非常注重对外社交的体面，所以不会轻易地提出离婚的要求。即使在心中对对方有许多不满，在别人的面前仍是一副感情甚笃的样子，但回到家却不会互相交谈，而容易成为形式上的夫妻。

这是因为忙碌的生活造成两人间的摩擦，而在心中累积了许多对对方的不满所导致的结果吧！不停地忍耐，到最后忍不住爆发出来，是A型夫妻特有的模式，所以为了不要导致这样的结果，应该在平常的时候就要互相倾听诉说，如果对彼此有任何的不满，也要及早解决，是比什么都重要的事。尤其在双薪家庭中，基本上就不善于工作和家庭并重的A型妻子，容易囤积压力，所以丈夫要时常关心慰劳辛苦的妻子，有些做不好的地方也要给予肯定。而做妻子的也要为了非常重视隐私的A型丈夫，尽量不要把工作带回家里，这样比较好。忍耐力很强是A型妻子的美德，可试着把它运用在有益的方面。

♥ (A夫+O妻) 墨守成规安定型→传统型夫妻

乍看之下女人至上，实则男人至上

这是一个非常流行的组合，因此如果不小心随便丢个石头，就会打中 A、O 型夫妻。可能是因为我国 O 型人最多，A 型第二，还是原本就性情相投，或是有容易彼此互相吸引的情愫，所以就走向结婚礼堂了。

在个性有点刚直，想要营建一个普通家庭的 O 型妻子眼中，诚实、有强烈责任感的 A 型丈夫是理想的人选。而在 A 型丈夫方面，对任何事都拼命去做的 O 型妻子，是个可爱、活泼又大方，而且想要共同生活一辈子的好对象。

结婚之后，丈夫在外十分活跃，而妻子觉得丈夫非常值得依靠，会更努力地经营家庭，是一对传统而又安定的夫妻。

但是，在旁观者的眼里，好像精神抖擞的妻子会不顾温和的丈夫，一手掌管全家大大小小的事。容易让人联想成典型的老婆当家的夫妻，不过事实并非如此。实际上，强者的 A 型丈夫会巧妙地遥控指使属于弱者的 O 型妻子。

自尊心很强的 O 型妻子，最讨厌别人强压自己，但 A 型丈夫却善于用无心之言就打动了妻子的心。

例如：妻子要选择华丽的衣服时，丈夫会说这样的一句话：“你穿更时髦一点的衣服会更好看。”如果说“要这样穿”或“不要那样穿”的话，容易造成妻子的反感而排斥，对于丈夫这样毫不在意的一句话，妻子的心里反而会更加介意而无法释怀。

所以，抓住这个要领，这个配对不管是家务也好，或相处也好，私底下都由丈夫掌握主导权。而妻子也不会感到厌恶，反而会完全信赖强者的丈夫，并且毫无顾忌地随着丈夫的指示积极地去行动。

A、O 型夫妻的特征，莫过于“非常注重礼节”。婚丧喜庆就不用说了，而在中秋节、过年过节互相赠送一些礼品的时候，

为了避免在背后被人家指指点点，都会做到尽善尽美，这当然是一件好事，但是有点拘泥于形式的倾向。

处理人际关系的形式的确很重要，可是别忽略了自己的心意；不要只是形式上的交往，有时候也可以呼朋引伴邀大家到家里来玩，或到别人家拜访一下，互相交流，试着做个乐于交际来往的夫妻。

在家庭内，好像大多数的夫妻都已经各自分配好“男主外、女主内”的角色。虽然 A 型丈夫并不是个那么会摆架子的人，但是只要伸出手想帮忙做家务时，总会被 O 型妻子说：“这是我的工作，没有关系，你只要坐在那里就好了。”结果什么家事都没做，而在旁观者的眼里，就好像很大男人主义。

如果 O 型妻子是个非常喜欢做家务的人的话，就可以喜剧收场了，偏偏事实不然才是最伤脑筋的地方。

一般来说，O 型妻子并不是个非常善于整理家务的人，比妻子更敏感的丈夫看到“今天晚餐的排骨汤，味道稍嫌淡了一点，应该已经烫过的衬衫却还有皱褶”，虽然都会发现有些地方并不满意，但是 A 型丈夫会认为“老婆已经很努力地在做了，心胸开阔就是她的魅力所在”，而对妻子不周到的地方也就睁一只眼闭一只眼了。

问题的根本在于妻子的心情。为了所爱的 A 型丈夫能够完全奉献自己的 O 型妻子，个性原本就很活泼外向，如果要整天关在家里只做家事，很多人都会觉得压力很大。所以，如果能够得到丈夫的体谅，可以试着在婚后再次走出家庭去锻炼一番。

对气质强的 A 型丈夫而言，即使妻子有收入也不会伤到自尊。因为知道表面坚强的妻子，其实内心是很脆弱的，而且不想一直受到自己的保护。做妻子的如果真的有心想做一些事，可以试着去说服丈夫。

丈夫在精神层面上都是妻子至上，而妻子不要忽略了要尊重



丈夫，如此一来，是没有离婚疑虑的组合。但是如果不小心失去平衡，在乎面子的两个人则有可能会演变成“家庭内离婚”的局面，所以，在发生问题时，双方都应该努力解决才是。

♥ (A 夫 + B 妻) 妻子的大胆行为让丈夫心惊胆战？→ 担心型夫妻

妻子给丈夫极大的影响力？

这是安静稳重的 A 型丈夫和喜欢热闹的 B 型妻子的组合，这一对的特征在于：稳重的丈夫在潜移默化之下会受到气质强的妻子之影响而改变自己，最后变成能够配合乐天个性的妻子之步调。

例如：我有一位朋友是属于 A 型丈夫，是个装腔作势、好摆架子的人。在他独身时曾跟他一起去喝酒，一直说狼吞虎咽地吃小菜是不好的，连倒个他爱喝的威士忌酒时，也要摆个好姿势。但是，他跟 B 型妻子结婚后，有次去他家拜访，在吃他太太亲手做的料理前，拿出来的竟是葡萄酒。

接着，说了一句话：“没有啦！因为跟老婆一起用餐时，威士忌比较不适合。”看到他因为想要博得善于料理的妻子开心，而从威士忌酒派变成葡萄酒派，那一副幸福的模样，也让我见识到 A、B 型夫妻有趣的一面。

B 型妻子虽然掌握了这个家庭的主导权，但原本就有很体贴善于照顾别人的特质，所以不会变成骑到丈夫头上摆架子令人讨厌的妻子除此之外，对于在外非常小心翼翼又容易杞人忧天的 A 型丈夫，还会拍拍丈夫的背，并且将丈夫带到自己爽朗、有活力的生活步调中。而在丈夫这一方面，对于想到什么就做什么的妻子，起初心中会十分担心，但不久习惯之后，也就不会想要特别去改变她，而自己也变得开朗、外向起来。

大多数的 A 型男人都是不善于交际应酬的人，因此如果带



着不怕生的妻子同行，想必容易跟人亲近。所以，把交游广阔却都泛泛之交的 B 型妻子和交游狭窄却都知心交往的 A 型丈夫之优点集合起来，必能成为一对善于交际、让大家易于亲近的夫妻。

直觉灵敏是 B 型妻子的优点，这个能力尤其是对丈夫更能发挥得淋漓尽致。

跟同事交际应酬晚点回家，被妻子说：“在发薪水的前一天还可以去喝一杯喔！听同事发牢骚也该适可而止了吧！”心里一定会吓一跳，心想：“难道老婆有千里眼吗？”相信不少 A 型丈夫有许多这种类似的经验吧！

听着 B 型妻子说：“因为带着烤小鸟和酒气回来，就知道不是应酬，是被同事拉到公司附近的小店去喝两杯。”对丈夫而言，好像是个不能疏忽大意的妻子，即使想要外遇，也觉得会马上被发现，而露出破绽来。

但是，虽然 B 型妻子很开朗，有“老婆当家”的感觉，A 型丈夫并不会很在意。只要妻子表现出关心自己，并且照顾自己生活的一切，就觉得安心了。也因此，这对夫妻的危机乃在于当 A 型丈夫在无意中感到畏惧，而 B 型妻子却忽略了对丈夫的关心的时候。气质强的 B 型妻子，虽然时常可以看穿丈夫的心思，但是对气质弱的 A 型丈夫而言，却往往无法猜到妻子内心的想法。脾气有点别扭的 B 型妻子有时常常会随口说些让丈夫感到不安的话，例如：“我今天遇到一位好帅的男生。”或是故意找丈夫在意的事情开玩笑。

所以，直觉原本非常灵敏的 B 型妻子，若一点都不在乎丈夫的想法，而表现出旁若无人的态度时，也许会让两人的关系更加恶化。因为是由 B 型妻子掌握主导权的组合，因此如果因为某些理由让妻子想要提出分手，丈夫是很难去挽留她的。

A 型丈夫对妻子的所作所为大部分都能容许，惟有对关系到



自己的自尊问题，以及妻子说谎的事，是难以容忍的。而在 B 型妻子方面，则是会因为丈夫想拥有妻子的占有欲过度而担心，以及对日常生活的细节过度唠叨时，就会认为“怎么一点都没有男子气概”，而感到厌烦。

建议 A 型丈夫能给妻子某种程度的自由，自己也要多培养对家事的处理能力。而 B 型妻子则要努力了解丈夫敏感的特质，以及强烈的自尊心，同时尽量避免伤害丈夫的言行举止。只要彼此能够互相遵守这些原则，相信是一对能够白头偕老的夫妻。

♥ (A 夫 + AB 妻) 妻子惟丈夫是从，十分依赖 → 办家家酒型夫妻

像电视上洗洁精广告中那样新鲜的组合？

爱打扮又很有个性的妻子与朴实又非常认真的丈夫，这个组合是旁人看起来会有“那两个人结婚之后能够相处得好吗？”这样的疑虑，但其实结婚后过了一阵子，A 型丈夫会成为引导妻子而且非常值得依赖的人，而 AB 型妻子会完完全全信赖丈夫，而且变得喜欢跟随在丈夫身后又非常可爱的妻子。

属于少数的 AB 型女人中会有些保持着一种矛盾的想法。一方面“希望能有一个了解我的人”，但另一面又很消极地认为“反正一定没有人能够了解我”。

对那样的女人来说，与 AB 型一样非常敏感又体贴，而且比自己还稳重又能下正确判断的 A 型男人，是非常有魅力的人。愈交往会愈认为“没有人能够这么了解我”，于是就会愈想要依赖丈夫。即使婚后，仍不会隐藏他们的天真无邪，是个依然会好得十分火热的组合，就算是上了年纪，还是会牵手互相提携，就像洗洁剂广告中一直保持着新鲜感的夫妻。

很容易受到伤害的 AB 型妻子，只要能够在丈夫稳定的爱情中感受到一个安居之地的喜悦，就会把丈夫视为父兄般地完全

依赖；而妻子也会守着衷心依赖的丈夫，并建立一个幸福美满的家庭。

常识派的 A 型丈夫，有很多人虽然讨厌引人注目的举止，但会尊重 AB 型妻子与众不同的魅力，而且自己也会乐在其中。

婚后，两个人的才能受到更高的评价，而且更加活跃，可以说是强者丈夫的天之巧匠之作。

完全依赖丈夫的 AB 型妻子，即使在日常生活中也不会改变态度，例如：“今天想去买东西，你的袜子是蓝的好还是黑的好呢？”这样的芝麻小事，或“小孩应该读私立中学还是公立中学呢？”这样的大事。凡事都会征询丈夫的意见，并且遵照其意思去做。

其实聪明的 AB 型妻子应该可以自己决定事情，但是绝对不会改变“惟丈夫是从”的立场。因为想要支持深爱的丈夫，同时自己又是个情绪善变，容易杞人忧天的人，所以如此一来，对 AB 型妻子来说，反而是件比较轻松的事。

当然丈夫也表现得非常好，每当妻子问：“怎么办？”时，有很多人都能读出妻子的心思，同时给予妻子想要的答案，对 A 型丈夫来说，妻子的心情就像是拿在手上一一般，很容易了解，因此意见对立、激烈辩论的事很少发生。

不过，因为有很多的 A 型丈夫都对 AB 型妻子的行动力给予高度的评价，所以会认为“只要妻子喜欢就让她去做绝不会错”，因此只会远远地注视妻子的行动之情形很多。不管怎样，只要丈夫担任参谋顾问而由妻子去执行的话，必能让事情进行顺利，夫妻俩的感情也能发展得更稳定。

而这样的夫妻有可能发生裂痕的原因：突发的状况造成变化时，丈夫的保守和妻子的进取发生摩擦的缘故。例如：专职家庭主妇的妻子提出想要外出工作，或是与丈夫的父母同住而发生一些麻烦的事时。



平常非常尊重丈夫判断的 AB 型妻子，一旦因状况的改变而开始坚持己见时，稳重的 A 型丈夫就会变得焦躁不安，而且无法冷静地下正确的判断。只要好好地思考一番，因家中经济状况的变化，AB 型妻子想出外工作也是无可厚非的事；而跟父母同住造成一些空间使用的问题，即使原本就知道是难以处理的事，一旦感情用事，A 型丈夫就会说些“女人本来就应该照顾家庭”或“父母跟孩子同住本来就是理所当然的事”等一些保守的论调，并会坚持这种原则。

建议 AB 型妻子最好能去理解 A 型丈夫的保守观念比较好，而想要坚持自己的意见时，应该不要焦急，以沉着的态度跟丈夫商量，并说出自己的真心话，还要制造和谐的气氛。而 A 型丈夫虽然能够不去干涉 AB 型妻子的行动及想法，让妻子感到满足，但若遇到关系着两人婚姻生活的大事时，一定要诚实地对妻子说出自己的真心话。平常虽然很爽朗，但发生重要的事时，最好彼此能好好地互相交换意见。

♥ (O 夫 + O 妻) 由谁掌握主导权？→ 竞争型夫妻

两个人会成为积极开创人生的伴侣

O 型男人会追求与自己风格十分相近的 O 型女人，是因为认定对方是个能够了解自己所说的话及生活方式的人生伴侣；另一方面，O 型女人会选择 O 型男人的原因，可能在于认为对方的才能及能力与自己相等，或高于自己的缘故吧！

因为是典型气质相似的夫妻，所以感觉上好像能够白头偕老，但是有趣的地方是两个人独立自主的意图都很强烈，即使过了许多年，仍然不会有互相依偎的情形出现。因为两人的个性如此，所以好像常常互相竞争，想要掌握家庭的主导权。例如：一大清早如果看到通勤时顺便倒垃圾的丈夫，有很大的可能应该就是这个组合的 O 型丈夫吧！这是因为 O 型夫妻认为即使是双薪



家庭，也要平均分担家事，这是理所当然的事。

而喜欢争辩也可以说是 O 型夫妻的特征。例如：当丈夫加班到凌晨才回来时，妻子劈头就问：“为什么这么晚回来？”于是丈夫就会极力争辩，搬出因工作需要、迫不得已、公司在非常时期等冠冕堂皇的理由，会这样彼此辩论的就是 O 型夫妻。旁观者看来，会觉得“都是夫妻了，用不着那么打破砂锅问到底吧！”而感到吃惊，其实他们夫妻两人对这样的辩论倒还乐在其中的呢！

O 型夫妻不管什么事彼此都会互相倾诉，并且互相鼓励奋斗，创造出属于自己风格的家庭，会是一对拥有志同道合情谊的夫妻。

夫妻两人的关系不分男女都是平等对待的，是一对注重现代化想法的夫妻，但对于朋友间的人际关系，则是属于比较古老传统的想法。

很多 O 型的人对于亲戚朋友或和邻居间的关系，及社会上的人际关系，都非常注重。因此不管是婚丧喜庆，亲戚往来，或中秋节、过年过节时的互赠礼品，绝不会忽视，是对讲情义的夫妻。这是因为丈夫非常积极地拓展人际关系，不会把它交由妻子处理，而是自己一手包办招待、送礼的缘故。

不过，不知是否 O 型的人比较笨手笨脚，对别人真心只会用一些物质的东西来回报，这是较为可惜的地方。就对方而言，纯粹只是出于善意帮个小忙，却马上就收到谢意，也许容易让对方误解到“我又不是因为想要东西才去做的”，因而感到不高兴。

不要只是很死板地认为：“接受了人家的帮忙就要送礼”，就像人家对你很亲切，也对他报以亲切的行动；或是人家说了些很体贴的话，也可以对他很体贴，可以试着去想东西以外的回报比较好。例如：拜托邻居帮忙带小孩，下次就帮他带；或者收到人家的礼物，可以先写一封感谢函或用电话表达自己心中的喜悦，

应该有许多能够传达心意的方法。

把争执当作休闲娱乐的 O 型夫妻，一旦遇到有关于彼此两人利害关系的问题而互相对立时，就会完全不倾听对方的话，而造成绷着脸、闷不吭声，陷入冷战的情形。

例如：跟公婆同住的问题；或对小孩的教育方针彼此有了摩擦时，双方都会觉得自己的意见才是正确的，就会不愿意妥协而陷入僵局。

虽然嘴巴不说，但是心中却累积了很多的不满或抱怨，觉得对方“为什么都不了解我的立场呢？”或“没想到他（她）竟是这么不讲理的人”，一味地责怪对方而且更加不满。如果不尽快解决的话，可能就会考虑到离婚的事。

建议 O 型的人要直截了当一点，遇到重大问题时一定要说出自己的想法，并且跟伴侣好好地彻底商量比较好。不管是丈夫或妻子，都是属于很有逻辑思考的类型，都是懂事明理的人。所以，为了什么而互相对立，要怎么做才能解决问题，都要试着以积极的态度来商量。即使是相当激烈地争辩也没关系，只要能够理解到“这是必要的事”，而且之后不要留下任何的怨恨，相信可以成为一对性格爽朗的夫妻。

♥ (O 夫 + A 妻) 妻子让丈夫在外面面子十足 → 大丈夫倾向型夫妻

应妻子要求而“大男人主义”的丈夫

在外积极活跃的丈夫与支持丈夫并照顾得无微不至的妻子之组合，容易成为“丈夫工作、妻子家庭”这样各自扮演好自己角色的夫妻，但稍微有一点传统的大男人主义的“味道”。大男人主义后面加上“味道”，是因为那并不是丈夫凭己之力造成的，而是为了满足气质强的 A 型妻子的希望所演出的缘故。

“结婚的话要辞掉工作，想当一个好太太”，这是在办公室里

获得很高的评价，却会保持这样想法的 A 型女人。有很多人认为，与其工作要半途而废才能兼顾事业与家庭，倒不如专心做个家庭主妇，建立恬静舒适的家。

在那样 A 型女人的眼中，抱有野心埋首于工作，值得依靠的 O 型男人，是个让妻子愿意全心全力付出的好对象。而且对 O 型男人来说，温柔体贴，又很会照顾人的 A 型女人正是一个理想的妻子，两个人的希望完全吻合，是个容易产生幸福组合的一对。

结婚之后，A 型妻子就会营造一个梦想中的家，家中会装饰得非常漂亮，每天的三餐和打扫完全有条不紊，可以称得上一个模范的家庭主妇。当然，对于丈夫的健康或是服装打扮，更是用心周到。

另一方面，O 型丈夫也很放心地把家交给那样的妻子，而尽量地在工作上发挥所长。对自尊心很高的 O 型丈夫来说，私下默默地支持自己，并且忘我地为自己付出的 A 型妻子的存在，是最重要的精神支柱。所以有很多会成为想让妻子开心，而对工作更拼命的丈夫。

在别人眼中看起来自信满满的 O 型丈夫，其实有很多人内心是有自卑感的，每天面对镜子对自己说：“我一定做得到。”非常拼命的人很多。

对那样的 O 型丈夫而言，在背后鼓励支持“你一定会成功”的妻子之存在，可以说是精神上非常有力的支柱。在妻子面前，丈夫就像一个大小孩一样。妻子要在身边照料，送丈夫出门时要说：“请慢走！”而丈夫在外有所成就时，就会得意洋洋地回到家里。

但是，拥有像母亲一般影响力的妻子，对丈夫来说非常庆幸的同时，有时也是会有排斥、反感的存在。如果 O 型丈夫因为工作上的一些理由而没有回家，而感觉有一点外遇的征兆时，A



型妻子可能就有必要反省一下，是否自己在无意间把 O 型丈夫逼得太紧了。

原本，气质弱的人在强者的面前，总有一股被看透的感觉，容易感到喘不过气。所以，A 型妻子如果太过贤慧，“你不要管那件事”、“小孩的事有我来操心就好了”，把家中大大小小的事完全一手包办，那么也许容易让 O 型丈夫感到在家中没有立足之地。

尽管表面上得到再多的支持，气质弱者对来自强者的压力是很敏感的。所以尽量不要让丈夫说出：“我只要给薪水就好了。”等不满的话，不要太拘泥于所扮演的角色，有时也要对丈夫撒撒娇，或表现出需要依赖丈夫的态度。

对 OA 型夫妻而言，即使丈夫惹了很多麻烦，做妻子也没有想要分手的意图的话，是不会闹到离婚的地步。例如：一些风险或公司倒闭等等原因，丈夫突然陷于窘境时，只要 A 型妻子能够不放弃丈夫，同时给予加油打气，O 型丈夫就能发挥天生的冲劲，重新再站起来。

但是若因某些变故，A 型妻子认为“不想再跟这样的人在一起了”，便抛弃丈夫，失去了一直寄托的精神支柱的 O 型丈夫，则会因遭受打击而有可能一蹶不振，甚至会放弃一切，最后变成一个懦弱、没有气魄的男人。

跟表面上看似大男人主义正好相反，这个家庭的主导权仍在于 A 型妻子所拿捏的分寸中。对丈夫的优点都了若指掌的妻子，只要对缺点睁一只眼闭一只眼，而只看好的一面，相信就能成为一对永浴爱河的夫妻。

♥ (O 夫 + B 妻) 夫妻吵架连狗都不理？→ 争吵型夫妻
吵架是感情好的表现？

“告诉你！我家老公真过分！我最近买的那件毛衣，洗过之



后居然缩水了，正伤心难过时，老公竟回了一句：‘不是毛衣缩水了，是你变胖了吧！’我实在气不过，也就回他一句：‘搞不好！而且是跟你的秃头一起呢！’”

O型跟B型都是属于想说什么就说什么直肠子型的人。尤其B型妻子又有何事都喜欢夸张化的习惯，所以别人从妻子口中听到夫妻吵架的经过时，会不自觉地就担心“这样的夫妻这么会吵架，真的没关系吗？”事实上，这对夫妻的争吵是连狗都不理的。因为就在你想“要怎么办？要不要劝架？”时，这次又听到他们夫妻的恋爱史，就会觉得“什么嘛！白担心一场”，落得如此下场。

这类型夫妻都是属于非常有活力又外向的人，只要生活过得不错，就喜欢宴请宾客，给周围的人爱好热闹的印象。很多夫妇都喜欢交际，常常招待朋友开个家庭聚会，或相邀一起到处去玩。而在别人面前依旧不改喜欢斗嘴的习惯，这对夫妻正是印证了“打是情，骂是爱”的这句话，这是两人都没有对对方失去兴趣的证据。

相反地，如果O、B型夫妻变得静悄悄无话可说时，可能那时才正是夫妻间的危机。

强者的O型丈夫如果太过支配一切时，会造成B型妻子的反感而且失去活力；而一旦B型妻子对O型丈夫失去兴趣的话，甚至会连吵架的话题也都找不到了。所以建议这类型的夫妻：如果感到心情沉闷时，不妨重新好好地正视两个人之间的关系。

O、B型夫妻的家庭里，总是呈现坐着不动摇的丈夫，以及细心的妻子在周围忙得团团转的景象，这样的家庭气氛给人有趣的感觉。嘴上喜欢念丈夫不是的妻子，意外地是个非常有耐心、工作勤奋的人，也许是因为丈夫是强者而妻子是弱者的关系，但依照B型妻子的说法是“因为丈夫总是懒惰不肯动，还不如自己动手做得快”。



一般属于强者的丈夫会发挥独裁者的气质，而原来就很女人化、温柔娴淑的 B 型妻子是不会太在意的。反而对镇定自如的 O 型丈夫，很多妻子视为是“有男子气概、可以依靠的人”。对丈夫而言，有一位凡事不爱强词夺理又不抱怨，完全为自己付出的妻子，可以说是非常值得庆幸的。

活泼的 B 型妻子是属于一旦呆在家中会感到压力的类型。如果能够得到丈夫的理解，会想把目前手上的工作继续做下去。但是，爱慕虚荣的 O 型丈夫，虽然嘴上说：“想做什么就去做，没关系。”但会因妻子忙于工作而忽略家务，而渐渐地表现出不满的态度。

因此建议想工作的 B 型妻子：要努力的是有效率地处理家务，尽可能不要加班比较好。当然聪明伶俐的 B 型妻子是属于能够同时兼顾家庭和事业的人，因此不需要特别担心。

不过，比起这点来，B 型妻子更要注意的是夫妻俩对人际关系的交往方式。

不拘泥于一般礼节的 B 型妻子，对自己的朋友或熟人非常亲切；相反地，对于原本应非常注重的亲戚间的往来或丈夫工作上的同事之交际，觉得“不擅长说一些拘谨的话”，而有逃避的倾向；但是很重视社会地位及习惯的 O 型丈夫则无法了解妻子的态度。遇到收到人家的贺礼却忘了写感谢函，自己一个人就没办法招呼亲戚时，丈夫对妻子的不信任感就会愈来愈高。因此，对于人际关系，做妻子的最好能遵照丈夫的指示，尽力去做到。

♥ (O 夫 + AB 妻) 用爱弥补一切 → 超级无味型夫妻

本来就不易相处的两人，若能互相称赞就会更顺利

有敏感的神经又容易受到伤害的 AB 型女人，总是等待着一个强而有力的臂弯，能够保护自己的男人，对那样的 AB 型女人而言，充满活力、心胸豁达的 O 型男人，应该是个非常值得依

靠的好对象。

而在 O 型男人方面，很多人一感受到 AB 型女人柔弱温柔的一面，则会产生勇士精神，而有一股想保护对方的冲动，于是就很容易坠入爱河。两人如果结为连理，则会成为众人瞩目的焦点，非常华丽又很火热的一对。

但是，婚后过了一阵子之后，两个人都会有“咦？”产生疑问的情形出现。

因为介于 A 型风格和 B 型风格间的 AB 型妻子，拥有复杂的个性，而且是个对别人的一举一动非常在意的人，喜怒无常的感情变化也非常激烈。而 O 型丈夫，则是属于非常传统而且拥有率直的个性，对别人的事丝毫不在意的类型。

原本两个人的个性就迥然不同，而且不易相处，一旦在一起共同生活之后，是不可能不发生一些小摩擦的。容易发生这样的情形：AB 型妻子对什么事都粗枝大叶，使容易常常忽略妻子心情的 O 型丈夫感到烦躁不安；而 O 型丈夫则对敏感、突然会发脾气的妻子感到棘手。但夫妻俩并不会想去责难和自己不同风格的对方，反而会想去发掘对方的优点。O 型和 AB 型都是属于很强烈表现自我的人，与其抱怨，倒不如赞美，更能重新检视自己，并且知道为对方付出自己的心力。

所以要记得 O、AB 型夫妻能够恩爱共度生活的秘诀，在于能够互相承认对方的优点，并且加以称赞是最重要的事。

这类型的夫妻，是由气质强的 AB 型妻子握有家庭的主导权。

O 型丈夫虽然表面上是一副大男人主义的模样，其实内心应该是非常在意妻子如何看待自己。而此时妻子如果能够采取温柔的态度，并且在内心已经完全知道丈夫心思的同时，给予大力的支持及信赖，丈夫就会对妻子充满感谢与感动，而且会更加怜惜与照顾。



因此，即使两人年龄上有差距，只要 O 型丈夫有包容妻子的自信与实力，而 AB 型妻子也在精神上有余力能够全力支持丈夫的话，相信很多对夫妻都能过着圆满幸福的生活。

一般而言，O 型与 AB 型的人结为夫妇，会生下与父母亲不同的 A 型或 B 型的小孩。因此，这个家庭中的成员各有不同的特质和个性，不但是个独特且充满欢乐的家庭，而且 A 型和 B 型的小孩都有一部分的特质与 AB 型的母亲一样，所以很能了解母亲的心思，并撮合和 O 型父亲的感情，对这对夫妻而言，孩子可说是如同夫妻的连心锁。

也因为如此，如果没有“连心锁”的夫妻，因某些原因而渐行渐远时，很容易选择离婚。特别是重视 O 型男人旺盛的生命力甚于爱情，而结婚又贪小便宜的 AB 型女人，只要丈夫做生意失败或面临退休时，就会斩断情缘，毫不留恋地离开对方。所以建议没有孩子的 O、AB 型夫妻，最好在平时就能互相勉励，多互诉一些贴心的话，努力让夫妻俩的感情能够更加深厚好。

♥ (B 夫 + B 妻) 无论身在何处都是顺其自然的两个个体 → 自我型夫妻

在灵活思考中生活的夫妻

在国内的人口当中，A 型、O 型的人占绝大多数，B 型约占 20% 左右。尽管如此，同为 B 型的夫妻，出乎意料地也有不少对。

不在乎别人的眼光，非常重视自我步调生活的方式的 B 型，容易在 A 型充斥的社会中感到很不协调，也许正因为如此，B 型夫妻才会更加团结吧！

例如：B 型夫妻并不特别拘泥于“丈夫工作、妻子家庭”、“妻子是丈夫的精神支柱”等一般人的“观念”，只要谁适合主导当时的状况便由谁掌握主导权，像这样顺其自然的夫妻很多，也



是B型夫妻的特征。也因此周围的人觉得有时是老婆当家，有时又是老公当家，其实他们本身根本不会在意这种问题，反而过得很悠闲自在的生活。

B型夫妻的优点在于双方都富有正确的判断力及行动力，而且一旦只要决定的事，就会保持着“船到桥头自然直”的想法，完全不会想不开，而抱着非常乐观的态度。

有个B型夫妻的小故事：在散步中抱着好玩的心情参观了正在预售的公寓大厦，由于非常满意，因此虽然原本没有买房子的打算，却在那一天跟对方签订了契约。对方跟他说：“你决定得真快！”B型丈夫便爽快地回答说：“因为在当时比较下非常便宜，而且老婆也说会努力工作，反正船到桥头自然直嘛！”像这样有灵活的思考力的，非B型夫妻莫属。在他们的组合之中，有很多都是不摆架子又非常享受生活的达观型夫妻。

B型夫妻的家庭让熟人朋友都能轻松来访，有活泼自在的家庭气氛。“客人要来的话，不要忘记赶快准备一些有的没有的……”，他们是不会有像这样拘谨的想法，这可说是这对夫妻的优点。太太会招待一些亲手做的小点心或茶水之类，或者举行一个轻松愉快的下午茶会，如果突然拿出一些外送的萨招待客人时，也会随机应变，愉快地跟客人聊天，并让客人感到高兴。

但是对于一些受到照顾的朋友或欢迎长辈亲戚时，就不适用这种方法。所以希望容易无视社交礼仪的B型夫妻，最好不要忘了也要注重礼貌性的人际关系。

在接待重要的客人时，需要好好地准备一番，这是待人处世最基本的礼仪。还有一些节日的赠礼及婚丧喜庆，虽然很麻烦，但却不能省略；另外，也应该要考虑到年龄适合与否的问题。如果不知道该如何处理，询问婆家或娘家也是一种方法，尤其是有A型、O型的婆婆，不要感到不好意思，一定会得到一些指示。只要不要忘记一些形式上的考虑，原本就和蔼可亲的B型夫妻，



必定会得到相当不错的评价。

乐天而且遇到逆境也不畏艰难的 B 型夫妻，意外地在某些地方十分脆弱，就是一旦两个人各自发展自己的兴趣时，彼此的心就会愈离愈远，而且也会减弱夫妻间的团结。如果发生这样的情形，原本就不拘泥于结婚制度的两个人，有可能很轻松地就考虑到离婚的事。

所以为了避免这样的情形发生，丈夫或妻子都应该在埋首于工作、家庭及孩子的教育之同时，特别去留意发掘夫妻间共同的兴趣、嗜好或话题。

可以选择一起运动、或外出看场电影、或欣赏一场音乐会，也可以互相切磋厨艺，只要能够找到共同的兴趣或话题，就应该会很幸福。所以为了能够过着永远快乐的夫妻生活，不妨从现在起，开始试着去找出彼此共同的兴趣来。

♥ (B 夫 + A 妻) 丈夫独特的特质吸引妻子 → 聊天型夫妻

为 B 型丈夫忙得团团转的 A 型妻子

拥有独特的判断力及能力，而且生活在自我步调中的丈夫，以及认真温柔的妻子的配对。

对 B 型的丈夫而言，总是保守而且能补足自己不足的妻子，是个非常值得感谢的人。而对 A 型妻子而言，B 型丈夫的心胸豁达、思考能力和说话的幽默感，都是非常具有魅力的。因此，原本比较老实内敛的 A 型妻子跟 B 型丈夫结婚之后，很多都会变成一个爱笑、爱说话的女人。B 型和 A 型虽然某些地方的看法及见解不同，但那些不同的地方就变成一个正面的刺激，使得话题源源不绝，成为不厌烦又乐于聊天的夫妻。

但是，当中也有一些 A 型妻子会因为 B 型丈夫而忙得团团转，结果变得糊里糊涂的。想到什么就做什么的 B 型丈夫，要不要在家中招待客人都是端看自己的心情而定。也许跟同事去喝



酒，心情很亢奋，就会突然打通电话回家说：“现在要带同事回去！”而妻子又要开始忙碌起来。

非常在意别人眼光的 A 型妻子，如果客人来访，一定会把家里整理得有条不紊，不准备丰盛的菜肴就会觉得不安，所以便会开始慌慌张张地打开冰箱找食物，结果变成只能招待一些零食的窘境。

但是，很会甜言蜜语的丈夫会说：“是因为突然提到你，他们就说一定要来看一下这么漂亮的老婆。”于是想生气也气不起来，结果很多 A 型妻子就会抱怨地说：“怎么觉得是我吃亏了？”说得真是对极了。这是因为 A 型妻子不会违背强者的 B 型丈夫之缘故，是气质强弱关系表现得非常明显的一个组合。

即使如此，B 型丈夫不是一个唠唠叨叨的丈夫。在日常生活中，大部分都是由 A 型妻子掌握主导权。热衷于自己工作和兴趣的 B 型丈夫，不管是家里的事或教育孩子的事，一律交由妻子全权处理，凡事顺从妻子的意思去做，大部分都会把责任强加于妻子身上。

当然 A 型妻子也会认为“这样就伤脑筋了，你如果不振作一点的话……”，而会有不停追问丈夫的状况之情形出现。但是这样一来，反而会造成反效果，因为 B 型丈夫最讨厌受到束缚的感觉，妻子若一味地要丈夫照自己所想的去做，反而会让丈夫想要逃离，如果没办法逃离，就会开始无视妻子所说的话，接着为了转移追求的目标而开始说谎。

这里有一对夫妻的例子：丈夫受到属下结婚喜宴的邀请而带妻子同行时，会场是比想像中还要豪华的饭店，甚至连服务生都是穿着非常华丽的礼服。而听从丈夫的话：“听说不是什么盛大的婚礼，穿平常的衣服就可以了”，只穿着一件简单连身裙的妻子，就会对丈夫的谎言恨得咬牙切齿，结果回到家引来一场夫妻大吵的局面。



非常重视婚丧喜庆的人际关系，任何时候都注意“不要被别人嘲笑”的A型妻子，居然这样在别人面前蒙羞，是再难堪不过的事。而且，A型妻子最不能容许的是丈夫对自己说谎。对有洁癖的A型人来说，不管是多小的谎言，都会觉得自己被背叛了，而对丈夫也就愈来愈不信任了。

但另一方面，B型丈夫的说法却是：“每当有这样的宴会，太太总是会吵着说没钱可以买衣服，这样的争吵太累了，干脆跟她说穿平常的衣服就可以了。”

没有比B型的人更不善于处理礼貌性人际关系的了，但还是要注意，不管什么情形，绝对不能对妻子说谎，因为会造成彼此不和的祸根。强者的B型丈夫也不能忘了对妻子体贴，对妻子而言，这是比什么都还重要的事。

而A型妻子也要谨记，绝不能要求丈夫配合自己的步调，这样可比较不会发生事情，所以最好不要对缺乏社会常识的丈夫唠叨，借由“你不会被嘲笑都是托我的福”来转移焦点，大方地卖人情给丈夫，反而会让丈夫感激不尽。

♥ (B夫+O妻) 任何事都惟妻是从→女人至上型夫妻

悠闲自在的妻子和体贴入微的丈夫之组合

最近，对妻子的话都惟命是从，连家事、教育孩子的事都会爽快地伸手帮忙的丈夫，好像十分受到欢迎。的确，现在的电视广告中，洗碗或洗厕所的都是丈夫，连上了年纪的父亲也亲自下厨。在这样的新时代中，能够吻合这种不拘泥于男女有别的新好男人，可以说是和O型妻子结婚的B型丈夫吧！

B型丈夫原本男人特质就非常强烈，非常有男子气概，属于气质强者，跟女人特质较弱的O型妻子结婚后，会比妻子还勤奋，处事体贴入微，很不可思议地会展现出较为女人的一部分特质来。



例如：有次去 B、O 型夫妻家玩时，也许是因为家里有年纪很小的朋友，太太就只有抱着小孩坐着不动，反倒是丈夫在客厅、厨房间忙进忙出，拿出点心和茶水，甚至小孩要上厕，也是由丈夫带去，小孩想吃点心时，还把自己的分给小孩吃。

也许这对夫妻太过于极端，但在 B、O 型夫妻中好像是有很多对都是丈夫比妻子还敏感于周围的事物，并迅速地展开行动。而悠闲自在的妻子只要负责监督的工作即可。如果在以前，丈夫都会被批评为没有出息，而在职业妇女多于专业家庭主妇的现在，能够这样独立自强的丈夫反而是一个宝贵的象征。尤其是很多的 O 型妻子有工作后都变得更加生气勃勃，如果丈夫能够理解的话，丈夫和妻子互相在工作 and 家庭上分工合作，相信必能建立一个非常有个性化的家庭吧！

O 型妻子在婚后依旧十分活跃，我想大部分都是因为背后有个温柔的丈夫全力支持的缘故。而 B 型丈夫也会因为朝气蓬勃的妻子而更加活力充沛，相信更能发挥自己的实力吧！

B、O 型夫妻生活能够圆满的原因，在于丈夫非常有才能和实力，而妻子也大力地支持丈夫，并且为他加油打气。B 型丈夫有非常坦白的性格，从未想过要大男人主义，而 O 型妻子也不忘在外支持丈夫，在家则会很有权威地对孩子说：“爸爸好厉害！”

这是因为注重常识和面子的 O 型妻子，即使牢牢地握有家中的实权，对外还是会想展现一副贤妻良母的模样。不管是婚丧喜庆或跟邻居间的往来，都会代替不善于形式化人际关系的丈夫，很贤慧地一手包办，经常都会得到“可靠、勤劳、好太太”的评价。

但是，如果 B 型丈夫的工作进行得不顺利，或是 O 型妻子在事业上得到很大的成功，因而破坏了这样的平衡时，O 型妻子有可能就从目前的贤妻良母转变为恶妻。



原本 O 型妻子对 B 型丈夫而言就是属于强者，也因此 O 型妻子容易看到丈夫的缺点而忽视优点。一旦对丈夫失望，就会把丈夫的温柔视为懦弱，很会照顾又勤奋的地方视为没有出息，而认为“真是个不值得依赖的人”，变得挑剔而什么事都看不顺眼。这时讨厌逞口舌之辩，依然一副逍遥自在的 B 型丈夫，会认为与其跟妻子争论，不如表现出吊儿郎当的模样，但这样的态度会导致妻子更加火冒三丈，容易造成恶性循环。

B 型丈夫与富有野心的妻子不同，对飞黄腾达或社会的评价并不会十分在意。因为他是属于用自己的步调做自己想做的事的类型，尽管妻子不停发飙，也不会改变。反而有很多人会为了抗拒妻子所施的压力，而沉迷于兴趣中，或是以外遇来逃避。

喜欢闲聊的 B 型丈夫，一旦不再开口跟妻子说话，或对妻子摆出阴郁的脸色，建议 O 型妻子最好能够检视与丈夫的相处方式。例如：丈夫说：“觉得今天身体不舒服，要不要休息一天？”不要回答：“你说什么！如果休息的话又要被总经理盯上了。”用这么露骨的话把丈夫驳倒，可以试着提比较体贴的建议，如：“说得也是，看你好像很累，就休息一天，放松一下好了！”

只要 O 型妻子能用开阔的胸襟来对待丈夫，并表现出让丈夫自由行动的体贴，B 型丈夫就能将自己原本的实力发挥得淋漓尽致。O 型妻子是要成为支持丈夫的好妻子，还是要成为娇生惯养的坏妻子，关键完全都在于 O 型妻子的用心与否。

♥ (B 夫 + AB 妻) 很有个性但果断力稍弱 → 朋友型夫妻 自由自在有个性的夫妻

B 型和 AB 型都是属于不拘泥于社会规范的人，也许因为如此，时常可看到这个配对是“只要彼此相爱就好了”，并不是太拘泥于夫妻形式的组合。

有一对年轻夫妻，丈夫是编辑，妻子是插画家。丈夫不分黑

夜白昼都努力工作，而妻子也是非常独立的一个人，否则工作不能顺利进行，正因为如此，两个人要共同生活在一起之前，会事先约定彼此“即使结婚，也不要干涉彼此的事”，当然金钱和房间也都是各自分开。

周末的时候，两个人还要特地空出时间一同上餐厅吃饭，朋友看到也会对他们加油打气说：“看起来不错！”“你们两个是独立自主的夫妻，这样真不错……”，结果，过了数年，两个人却变成分居的局面。

询问丈夫分居的理由：“有时候半夜回到家，突然一个人想要吃宵夜，虽然老婆在家，但不想打扰她的工作，于是也就没打招呼。变成那样，一起住在家里也就没有什么意义，倒不如各自生活，打电话再邀出来，这样比较轻松愉快。”听说两个人至今仍像朋友一般持续交往。

这两人从第三者的角度来看，会让人觉得很不可思议，B型丈夫与AB型妻子结婚后，认为“希望夫妻能够当彼此最好的朋友”。事实上，有不少人都是自己有能力，能用对等的关系共同生活。讨厌自己被束缚的B型丈夫，“若她那样说的话……”虽然不会积极地赞成，但多数的人仍会顺从妻子的希望。

但并不是所有的B、AB型夫妻都是以同居或婚后分居生活的特殊形式存在，夫妻虽然在观念上比较先进，但大部分都是极普通而且共同生活的夫妻居多。

若要形容这个家庭的气氛，仍然是“共同生活”比较贴切。例如：有关用餐的准备或扫除等家事，并不一定是妻子该做的事，只要谁比较拿手就可以去做。因为很多B型丈夫手脚灵活，也不排斥做家事。所以对AB型妻子而言是个得力的助手，而且对继续工作的妻子来说，丈夫也是个强有力的靠山。

整体来说，是由强者AB型的妻子掌握夫妻之间精神的主导权，但并不是所谓“老婆当家”的家庭。当然要妻子不太会在别



人的面前强出头，而是会散发出稳重大方的气质来。

虽然对许多状况都能掌握，却能装出一副迷糊的模样，这是 AB 型妻子最拿手的地方。与邻居的交际往来或婚丧喜庆等，都由丈夫出面处理，而妻子则是在旁边盯着看，适时地给予中肯的建议，似乎这样的情形较多。

B 型丈夫的心中，不会对那样的妻子感到特别的不满，只是有时被妻子看透并说中内心的事时，会让人大吃一惊。例如：心中很在意公司新进柜台小姐的眼光，就会突然开始注意自己的服装打扮的 B 型丈夫，如果被妻子说：“想要引起年轻小姐注意的话，与其打这条红色的领带，倒不如这条绿色的看起来比较素雅”，会感到惊讶不已。“老婆竟然能看透我的心思，那这样更别妄想要有外遇了”。从这个事件之后，就变成怕老婆的人了。

另一方面对一向冷静的妻子来说，丈夫只要有什么念头就会表现在脸上，并有很情绪化的举动，所以要揣测丈夫的行动是一件非常简单的事。“明明只是略用一点技巧来套出秘密而已，结果自己就会产生动摇，真有趣！让我也不禁苦笑起来”，这是刚才那位 AB 型妻子所说的。

对 B 型丈夫来说，如果妻子是 O 型或 A 型，那么自己就是强者。与直截了当有压迫力的 O 型相较，AB 型的人较擅长运用心理作战的攻防策略。O 型妻子如果是要用力拼命砍的柴刀，那么 AB 型妻子就是锋利的剃刀。不管哪一个都是恐怖的比喻，心中感到有些过意不去。但 B 型丈夫却对那样的事铭记在心，似乎有谨慎行事的必要。

♥ (AB 夫 + AB 妻) 二人世界优先 → 紧贴型夫妻

是其他人无法介入、有一体感的组合

在国内十个人约只有一个人是属于 AB 型。这样的“少数民族”，两个 AB 型相遇的机率应该是相当低的，但事实上，时常



可以看到恋人或朋友两人都是 AB 型的，恐怕这是因为复杂的 AB 型个性，只有同样是 AB 型的人才能够了解的缘故吧！

AB 型同伴在初次相遇的时候，表面上总是和蔼可亲的与人交往，但内心还是多少有一些距离的。两个人都是以自我为中心的人，而且不想被不太熟识的人干涉自己的事，因而会产生警戒心的。但是若有什么机会得知彼此都有非常相似的想法与行为，就会突然瓦解自己的武装，消除隔阂，同时变得非常亲近。

尤其是男人与女人的情况，“没有一个异性能够这么了解我的心情感受”，于是就会无法彼此离开，因此有很多的组合就这样结合而走向结婚礼堂。

AB 型的人只要结婚，就会散发出不想让别人介入的气氛，是一对感情非常要好的夫妻。但是并不是在别人的面前表现得撒娇，容易让外人所了解的那种恩爱。外表静的 AB 型夫妻，只要有一个人向右转，另一个人就会马上跟上，并依偎在身旁，明明各自都穿着不同的衣服，但两个人站在一起就会觉得颜色很柔和协调，给人家那种静静地、有一体感的组合。

AB 型夫妻因为都是以两人生活为优先的组合，因此会一起去听演唱会，或者打扮华丽一同出去用餐，这样时髦的夫妻容易让同年龄层的夫妻心生羡慕；但相反地，把很多亲戚、公司关系等情义的人际交往很爽快地切断了，所以容易遭到一部分人的责难，因此要提醒此类夫妻，别忘了也要多注意一下人际关系的维持。

AB 型夫妻结婚后一起生活，很多夫妻在刚开始的时候都会迷惑，不知如何抓住共同生活的步调。即使非常不了解对方的事，但也仅止于婚前彼此还是各自生活时，而到了不得不让对方看到目前为止尚未看到的面目，也许多少会有一些摩擦出现。

神经纤细的 AB 型为了能松弛整天在外的紧张，因人不同而



会有不同的放松方式。最常见的是想要拥有多一点自己独处的时间，有点疲倦的时候，即使是自己的丈夫或妻子，也会希望在这个时候能够不要与自己说话，让自己安静一下。

虽说如此，有的人回家到后突然就会变得爱讲笑话，个性爽朗的丈夫，也会有胡乱地对一些小事感到在意的时候。对丈夫说这说那的抱怨、发牢骚的妻子而言，可能平常就会对另一半发泄自己的情绪吧！不管如何，不变的是心中激烈的纠结。

因为是这样的两个人同住在一个屋檐下，一旦有了摩擦，会充满紧张的气氛也是当然的事。妻子会因丈夫没有细心照顾自己而感到焦躁不安；丈夫对不能接受自己的妻子也会感到不满。因为两个人都太爱撒娇腻在一起，而且又有不希望别人干涉的个人主义，所以虽很能揣摩对方所要求的事，却没有耐性好好相处，因此好不容易才邂逅在一起，却无法好好地善用彼此的关系。

AB型夫妻虽然很能够了解对方的心事，但还是要保持一点距离来交往，并以更成熟的理性态度共同为目标努力，两个人就能够相处得更好；在工作、家事及教育孩子方面，不要强制压迫另一方接受，而是要好好地相互讨论、分工合作，若能站在同等的地位会更好。

AB型丈夫在刚开始的时候会不断地尝试想要去掌握家庭的主导权，但一发生麻烦的事，便容易把家里所有的事完全交给妻子，所以不要只想在事情顺利的时候掌握一切，重要的是要有让妻子帮忙的心意。

而在AB型妻子方面，很多人都不太关心丈夫的工作，但是丈夫却非常期待能够得到妻子的鼓励和赞美。要学习去体会丈夫的心情，并给丈夫加油打气。对容易以自我为中心的AB型夫妻来说，对彼此的善解人意，应该是让夫妻生活更圆满的关键。

♥ (AB 夫 + A 妻) 丈夫容易有恋母情结→得寸进尺型夫妻
虽然年纪较小却成为“大姐老婆”的 A 型妻子

虽然对其他血型的夫妻来说，AB 型是强者，但是在强者 A 型的面前，竟会变成令人无法置信地率真的人。当然，如果是异性的话，就更不用说了。AB 型男人邂逅了坚持又踏实的 A 型女人，就不会在她的面前摆架子，而且会诚实地表现出自己。

与 AB 型丈夫结婚的 A 型妻子，即使自己的年纪比较小，也容易成为一个“大姐老婆”，但其实在精神方面也会对隐藏着脆弱的一面的丈夫大力支持；对丈夫半途而废的事情，也会有耐性地着手处理并妥善解决，展现出温柔呵护的一面。

丈夫也会为了疼爱妻子，让妻子安心，而把家庭完全交由妻子来经营。有时有关自己工作的事，也会与妻子互相讨论。A 型妻子不仅适合当个倾听者，还会告诉 AB 型丈夫不足的知识，且非常善于揣测周围人的心思，给丈夫非常中肯的意见。

对 AB 型的丈夫来说，A 型妻子应该是非常理想的妻子，她不仅会细心照顾 AB 型丈夫，并且握有家庭的实权，似乎很多人都可以从感到生命的价值及乐趣。

A 型女人原本结婚后就认为，与其要兼顾工作和家庭，倒不如当个专职的家庭主妇，更能够全心照顾家庭，因此可以说是个能让彼此的希望和要求都得到协调的组合。

A 型妻子对疼爱自己的 AB 型丈夫常会用姐姐的心情来帮助他。有时丈夫失了分寸，妻子似乎就完全变成母亲一样，因而也许会“不知道老公竟然有恋母情结……”，令妻子为之错愕。

曾经听过一位 A 型妻子表示，AB 型的丈夫要去洗澡的时候，边走边将上衣、裤子、内裤及袜子等身上所有的东西一件一件地脱在浴室门口之前的沿路，而她只好一件一件地捡起来。“刚开始觉得他的行为举止很奇怪，但想说可能待会儿自己就会整理，便放着没有去整理。但是，他在那里却是一副不可思议的



模样看着我，觉得我怎么没去整理。好像被婆婆疼爱得有点宠过头了，觉得有点困扰……。”

一般来说，男人都会对妻子寻求母爱，并且希望被疼爱，而与 A 型妻子结婚的 AB 型丈夫，则会表现得十分极端。AB 型丈夫中很多母亲都是 A 型的，因此在某些地方散发出与母亲相同气质的 A 型妻子面前，AB 型丈夫似乎可以说更容易变得像小孩子一样。

好像有不少的 A 型妻子为了照顾像小孩子的丈夫而吃了不少苦头。原本，这对夫妻中 A 型妻子就是气质强的人，只要 A 型妻子认真地表现出“我不是你妈妈，多少要有点分寸”这样厌恶的态度来，AB 型丈夫就会认为“如果被老婆抛弃就糟糕了”，因此应该会改变自己的态度才是。但如果敏感的 AB 型丈夫察觉到妻子只是随口说说而已，仍会原谅自己，也许就不会改变。因此丈夫的态度完全要由妻子的心情而定。

话虽如此，在大部分的家庭里，细心体贴的 AB 型丈夫不管做什么事都会尊重 A 型妻子的意见。时常可以看到对于内向的妻子不擅长的与邻居的交际往来；或买车、买房子等高价东西时所需的交涉，AB 型丈夫会代为承担下来，并勤快地干活的样子。在家中总喜欢妻子疼爱的 AB 型丈夫，在外能表现得堂堂正正的样子，应该会让 A 型妻子刮目相看吧！

如果在工作或身体状况上出了某些差错，AB 型丈夫就会摇摆不定，而且容易遗忘对妻子的温柔。遇到这样的情况就要与妻子商量，并要下工夫让自己再度恢复自信。而 A 型妻子则要在精神面和生活面全力支持丈夫。这个组合的妻子相当值得依靠。

♥ (AB 夫 + O 妻) 一起努力能更加恩爱 → 异国型夫妻

两人互相支持会进展更顺利

做事说话都圆滑周到，非常聪明的 AB 型男人与大方率真的

O型女人邂逅时，有很多都会因为彼此的魅力而陷入热恋之中，并下决定走向结婚礼堂。

的确，夫妻本来就是互相扶持的。相似的夫妻也不是不好，只要对方能弥补自己不足的地方，不管是工作或生活环境都容易往更好的方向发展。

AB型丈夫和O型妻子的组合，经常可以看到的是两个人互相合作把继承的家业，或新起步的事业做得非常成功的组合。丈夫所拥有的前瞻性及搜集情报的能力，与妻子所拥有的行动力和忍耐力相互配合，也是个能够有美好发展的组合。尤其气质强的AB型丈夫并不限制妻子一定要扮演贤内助的角色，而让妻子自由行动，并赞美妻子为“外助之功”。如此一来，O型妻子就会变得元气大振，更加活跃，同时也会得到丈夫更高的评价。

AB型丈夫和O型妻子在个人主义这点上非常相似。AB型丈夫对自己切身的事非常关心，却对亲戚间交际往来与邻居间的人际关系不感兴趣；O型妻子会遵守风俗习惯与义理人情。属于不希望背后说闲话的人。所以在经营家庭这方面，对AB型丈夫来说，O型妻子可以说是一个能够依赖的好伴侣。

但是，O型妻子常把AB型丈夫的事完全忘记，热衷于外面的活动，原本在气质上就很少有共通的组合，有时候会因此造成两人感情上的裂痕，所以这点要特别注意。

在某一个电视节目中，为观众做夫妻之间的性情确证。有一对夫妻，与其说他潇洒不如说是让人觉得勤奋且瘦瘦的先生，与看起来很有胆量且有点圆圆胖胖的妻子一起上节目。当我看到两个人这样不同的对比时，果然如我所预料的是AB型丈夫和O型妻子的组合。

根据妻子所说：“丈夫有神经质，对家中的小事都会一直发牢骚，一直唠叨得令人受不了。希望他不要只是一直在意那些小事，而能够有一点男子气概，像个男子汉。”这样说起来，那位



丈夫看起来果然很唠叨，一副牢骚丈夫的样子，令我感到不可思议。

但是，另一方面丈夫也反驳道：“不，照我的说法，是老婆自己太迟钝了。例如：早上的味噌汤里的调味料已经用好了，结果用得却是清炖肉汤的调味料，这当然会让人想要抱怨一、两句啊！但是，老婆却说：‘哎呀！反正吃到肚子里面都是一样的嘛！’从那时候起，我就开始自己做味噌汤了。”而这样的回答，也让摄影棚里的人哄堂大笑，做什么事都粗枝大叶的 O 型妻子和再也无法忍受的 AB 型丈夫之间的对立，总是说一些令人发笑的问题。

AB、O 型夫妻是因为彼此有自己所没有的魅力而相互吸引，因而可以说两人之间共通性格的地方是很少的。AB 型丈夫在刚开始的时候，原本就是被妻子的大方及爽朗的个性所吸引，但随着时光的流逝，变成了懒散和没有神经的妻子，的确让人受不了吧！另一方面，O 型妻子一向觉得 AB 型丈夫的执着与精炼是很有魅力的地方，时间一久，却变成娘娘腔与唠叨，也是令人觉得很悲惨的事。

如果可以的话，希望 AB 型丈夫即使在妻子的面前也不要忘了要讲究穿着打扮，而妻子也不要留心丈夫娘娘腔的举动。但是如果觉得很困难，就要试着互相接受彼此有个性的生活，不妨试试看。

但是，变成那种情形则会让心灵的交流停止，所以两个人也要为了工作、教育孩子的事一起努力，并且不要忘了要加深夫妻间恩爱的情感。若没有孩子的夫妻，则可学习中老年人的活动，如一同健身、旅行等，找出两个人共同的乐趣也是不错的方法。因为只要有一个两人共同需要达到的目标，让夫妻互相协助，就可以知道对方是位非常珍贵而且无法取代的另一半的事实。



♥ (AB 夫 + B 妻) 丈夫的魅力掳获妻子的心 → 爱的仆人型夫妻

沉迷在潇洒的 AB 型和求爱中的 B 型妻子

如果想要成为受女人欢迎的男人，必须要有几个条件。

第一，要非常讲究打扮。第二，要邀请喜欢的女人吃饭并且送礼物，还要每天打电话，总而言之就是要有行动力。第三，要有高明的社交手腕，能不害羞地说出装模作样的台词。

这是非常严苛的条件，在 4 个血型当中最接近这种条件的就是 AB 型的男人。

一般来说，B 型女人都非常天真浪漫，对浪漫的事总会比一般人加倍感动。而因为自己本身也很开朗活泼，人也很好，对别人的好感也都会率真地接受，只要男人用愈诚恳的心来接近她，也就愈容易被打动芳心。如果对方又是个潇洒护花使者的 AB 型男人，B 型女人没有理由不会为他倾倒。

而这样的两个人结婚之后，B 型妻子会对丈夫付出全部的心力，成为一个令人喜爱的妻子，但是 AB 型丈夫却会一改之前的体贴细腻，成为有点难以伺候的丈夫。

这是因为 AB 型丈夫对别人比对自己家人还会动脑筋，认为至少在自己的家中，可以让自己随心所欲的缘故。时常听到 AB 型丈夫在外是个非常善于社交的人，但是回到家后却变得爱唠叨，想要有一个人独处的时间。

在外表现那么得体，在家却态度恶劣的丈夫，B 型妻子起初会大吃一惊，但是非常善于适应环境的妻子，并不会太过在意，反而变成一个能干的妻子。

AB 型丈夫对 B 型妻子而言是强者。因此，丈夫能发挥领导的特质，能够引导稍嫌单纯的妻子，支配家庭内外的事情，这样一来，夫妻就能非常幸福，并且所建立的家庭也能够博得外界相当高的评价。



但是 AB 型丈夫站在强者立场，容易成为以自我为中心，对妻子的事或家里并不了解的事却一味任性指挥起来，使 B 型妻子被丈夫弄得晕头转向、疲惫不堪，但自己又无法离开丈夫，变成这样其实是非常悲惨的结果，社会上却有不少这样的情形出现。

这是一个 AB、B 型夫妻的例子。来与我商量的 B 型妻子表示，在结婚之前丈夫非常温柔，当她感冒躺在病床上的时候，AB 型丈夫还会带水果来探望她，不管什么事情都可以与他商量；结婚之后却时常看起来他很忧郁，甚至好几个礼拜都懒得开口说话。“我很担心，但是在外工作却仍然做得好好的，因此我想一定是对我有什么不满。对于丈夫我什么忙都帮不上，觉得好懊恼、好难过”，她一边流着泪一边诉说。

在 A 型气质与 B 型气质之间游移的 AB 型丈夫，原本就是属于感情非常激烈的人，即使如此，在外仍会压抑那样的自己，并且表现得非常有交际手腕，但一回到家没有顾忌之后，就会表现出心中的不愉快、绷着脸沉默不语，不会隐藏这种负面的情感。而且，看到气质弱的 B 型妻子所做的事，从神经质的丈夫眼中看来真是漏洞百出，于是制造出发牢骚的机会。

简单说来，AB 型丈夫对宽宏大量的妻子胡乱发脾气，当事人 B 型妻子是怎么也不会理解的。因此，当然就会一再地认为“都是自己不好、真是没有用”，而想对丈夫更加尽心尽力。就像一个抱着任性小孩的母亲一样，虽然很辛苦，却仍舍不得抛弃。

但事实上，AB 型丈夫比 B 型妻子想像中的还坚强，也有难以对付的一面。B 型妻子只要感觉到丈夫的工作进行得并不顺利，就要让自己的头脑暂时不要去思考丈夫工作的事，可以去参加户外的活动，试着自己一个人去生活。因为即使是家人，AB 型丈夫也讨厌他们干涉自己，所以妻子先让他一个人独处，反而比较能够有事半功倍的效果。而这个组合的 AB 型丈夫，有必要



反省让妻子依靠的自己，不要忘了保持善解人意的态度。

3. 驾驭另一半的高明之道

何以看穿丈夫的谎言

♥A型妻子的你→察言观色

夫妻的生活有起有落，不管怎么说，原本就是与自己不同的人在一起共同生活，难免有时意见不合甚至吵架，或是为了隐瞒外遇或失败而说谎，因此在这里想要提出万一当丈夫说谎的时候；你是否能够看穿，还有如何做才能让丈夫站在优势的地位的方法。谨慎、对事物有敏锐观察力的A型妻子，只要发现到衬衫上面沾有一根头发或微微的香水味，就会嗅到是否有外遇的征兆了吧！一丝不苟的A型妻子发现丈夫做出以前不曾有的举动，像突然会买礼物回来，或是喜欢吃的东西竟会没有吃完，也许这样就表示“发生什么事了”，而采取姿态也说“不一定”。

话虽如此，A型妻子即使发现丈夫说谎，大部分的场合都不会向丈夫追根究底，而会没有动静地观察丈夫，不是原谅丈夫，而是相反地，会把它当作突然与丈夫争吵时，手上握有的最后一张王牌。有洁癖的A型妻子绝不会原谅，也不会忘记丈夫所说的谎言。如果拥有A型妻子的丈夫正在看这页，想给予的忠告是，坏事就不要做了，千万不要对妻子说谎。

虽然是个很会观察并审慎处理的A型妻子，也会因对方的血型而异，而有容易看穿或不容易看穿谎言的差别。首先，如果对同为A型丈夫的人，平常话少的丈夫突然说些有的没有的借口，或有奇怪的举动，就会觉得“怪怪的”吧！只要自己有什么秘密，就会想有什么举动，反而可以说是容易被看穿的人。接着，对妻子来说，几乎能够完全猜透心思的就是O型丈夫，只

要对非常不善于隐瞒情感的丈夫套供一下就可以了，可以说是拿手专长吧！

相反地，会让 A 型妻子感到伤脑筋的是 B 型丈夫。因为是个与 A 型妻子完全不同想法、不同行为的丈夫，即使发生什么奇怪的事，那是丈夫的真心话还是谎言，都会让 A 型妻子难以捉摸。不过，B 型丈夫原本个性就很开放，是属于不会隐藏事情的人。相反地，会掩饰自己真心话的 AB 型丈夫，因为 A 型妻子太过疑神疑鬼，所以会审慎一点，但是只要 A 型妻子对丈夫所说的话不要上当，小心观察之后，性情善变的 AB 型丈夫应该会不经意地露出马脚。

♥O 型妻子的你→不要随意自我判断

O 型妻子是个不管什么时候都会冷静、有思考逻辑的人，因此应该不会被丈夫的谎言所骗，但因为也有出乎自己意料之外的地方，而让丈夫有为所欲为的情形出现，所以要特别注意。虽然如此，什么事情不合道理就会觉得奇怪的 O 型妻子，反过来说只要觉得丈夫所说的话“还有几分道理”，就不会觉得奇怪，也有这样单纯的一面。

例如：丈夫连续好几天很晚回家，只要事先声明“都是因为工作的缘故”，O 型妻子就能理解。而且很多的 O 型妻子都不太善于对丈夫察言观色，时常出现丈夫稍微的改变却仍没有察觉的情形，因此容易让丈夫有机可乘。

另外，希望 O 型妻子注意的是，很多人都完全相信“丈夫应该不可能做出那样的事来”。在太有自信的 O 型妻子当中，很多人都看轻丈夫的懦弱，这是非常危险的事。妻子即使说这说那，丈夫也会用甜言蜜语来推卸责任，很多是属于气质强的。但是就算是气质弱的丈夫，也会因妻子太过支配一切而造成反弹，就会有说谎的情形出现。一旦知道丈夫的谎言，会有不少是非黑白分明的 O 型妻子提出离婚的要求。因此为了避免这样的情形

出现，在平时就要诚心诚意地注意另一半正处在什么样的状态。

依血型的不同来看，A型丈夫只要看到O型妻子拼命地对丈夫尽心尽力，背叛妻子的可能性是比较低的，但是，如果妻子只忙于自己的事，而把丈夫丢弃在一旁，气质强的A型丈夫就会用非常高明的手段欺骗妻子。若是同血型的O型丈夫，不善于在小地方玩弄诡计，所以是属于不会说谎的人，因此O型丈夫在说谎时，大部分都是以现行犯居多，但因为觉得被揭穿没有关系，而不会正言厉色改变态度，所以被知道的时候好像都会闹到大吵的地步。

对O型妻子而言，气质弱的B型丈夫，如果被妻子追问不已，大都会自己把真实的事情说出来。但如果妻子看轻丈夫，没有察觉到丈夫的精神支柱为何，B型丈夫为了消除心中的不满，也说不定就会对妻子偷偷地藏住秘密。所以身为一位妻子在平时就要留心，让自己成为一位很好的倾诉对象。另一方面，气质强的AB型丈夫对O型妻子来说，好像有一种永远都无法进入丈夫内心世界的感觉。若是对AB型丈夫的言行举止感到怀疑，反而会被弄得晕头转向，所以相反地要摆出一副完全相信对方的模样，如此一来，丈夫也说较难启齿说谎了，这样比较妥当。

♥B型妻子的你→直觉灵敏、先探口风

平日看起来很悠闲，但在紧急的时候可以说如同野生动物一样，直觉马上变得非常敏锐，立即就发现丈夫的改变，就是B型妻子的特征。例如：在说话时丈夫总有些心不在焉，就会马上点明说：“你有了外遇！”这与逻辑证据都没有关系，所展现出来的直觉直接切入核心，可以说是个让丈夫很难启齿说谎的人。

但是，这样的B型妻子也有弱点，就是过于老实、想法过于乐观。看到丈夫的样子“有点怪怪的”，即使认为是外遇或工作不顺利，却会以“别的女人比较好的话，就随他去吧！”这样随便想想就视而不见，结果常常使得事态变得更加严重。



容易粗心大意的 B 型妻子应该要更加活用得来不易的敏锐直觉，如果发觉丈夫的谎言，就要尽早向丈夫追根究底。丈夫也不是喜欢对妻子说谎，因此妻子要制造机会好好地聊天，只要对对方的不满或困扰的状况提出来商量，应该会产生好的结果。

依据血型的不同，若是气质弱的 A 型丈夫，那么 B 型妻子的直觉可以说非常敏锐。一丝不苟的 A 型丈夫，在说谎的时候一定会准备不在场证明，但是说话方式不够自然，或说一些奇奇怪怪但是很周详的借口，反而给人“可疑”的感觉。另一方面，若是气质强的 O 型丈夫，B 型妻子即使隐约地察觉到丈夫说谎，却无法强烈地追根究底。正因为知道 O 型丈夫容易改变态度的个性，如果被揭穿了也需要有跟对方分手也无所谓的勇气。所以，不要犹豫，就光明正大的责备，这样反而让丈夫愿意听妻子的话，认真地改变原有的行为。

同样地丈夫如果也是 B 型，因为行动模式与自己非常类似，所以只要丈夫一说谎，马上就会被发觉，因此对丈夫就愈不客气，也就愈容易引发争吵，不过在激烈的口角之后又能马上恢复旧好，可以说是 B 型夫妻的优点。

与 O 型并列，同属于气质强的 AB 型是个让妻子伤脑筋的人。这是因为很多的 B 型妻子都为 AB 型丈夫的风度翩翩所迷恋，即使知道丈夫说谎，会认为“那样也没关系”而心软。为了要阻止丈夫为所欲为的行为，只有妻子自己要先拥有自尊心才能与丈夫针锋相对，这样会比较好。

♥AB 型妻子的你→假装不知道继续牵制

神经纤细的 AB 型妻子，是个对丈夫的情绪相当敏感的人。有很多人依赖心很强，时常依靠丈夫、疼爱丈夫，只要丈夫对自己的态度稍微冷淡些，或说了比较重的话，就会觉得“是不是发生什么事了”，而且一定会开始悄悄地观察丈夫的行为举止。当然如果那个时候丈夫说了谎，AB 型妻子也会很精明地察觉到。



但是 AB 型妻子即使察觉到丈夫说谎，也不会严厉地责备丈夫。多数人宁可装着一副心不在焉、不知道的模样，而且会在还以为没被发觉而很安心的丈夫面前说：“告诉你！我朋友她先生！居然对自己的老婆说谎，把钱花在酒店的女人身上，真是过分！我能跟不会做出那种事的老公结婚，真是有够幸福的！”似乎很多人用拐弯抹角的方式来牵制丈夫。

AB 型妻子不会直接责备丈夫，反而用委婉的方式来责骂，是更高明的手法，应该会让不少的丈夫大吃一惊吧！但是如果丈夫的心意已经想与妻子分离时，反而会借着这个机会坦白地说出谎言“其实是因为……”，也许有人说不一定想要借此来改变与妻子的关系。因此避免聪明反被聪明误，在发觉丈夫的谎言时，要再回头想想丈夫对自己的态度到底是如何呢？

对 AB 型妻子而言，最要注意的就是 A 型丈夫。A 型丈夫大部分都会对妻子照顾得无微不至、温柔体贴，因此认为“不想让妻子担心”而把说谎视为正当化的情况很多。当然 AB 型妻子对一直非常信任的丈夫居然会对自己说谎，必然会遭受到很大的打击，因而容易有强烈不原谅对方的情绪出现。

若对方是 O 型丈夫，那么可以立即看穿漫不经心的 O 型丈夫所说的谎。而 AB 型妻子能对 B 型丈夫听起来自然的谎言，丝毫不打马虎眼，反而会用冷静的态度来处理。因为两者对 AB 型妻子来说都是气质弱的丈夫，只要拐弯抹角的牵制，可以达到立竿见影的效果。

但若同为 AB 型的丈夫，却不能巧妙地隐藏，让谎言不要马上被揭穿，而且一旦变成互相疑神疑鬼地猜忌对方时，反而让彼此神经紧绷而疲惫不堪。所以对 AB 型丈夫，并不是要单方面的责备，而是用夫妻两人应有的样子商量，率直地互相谈话，才是上上之策。



你了解妻子的心吗？

♥ A 型丈夫的你→要多说体贴的话语

世界上的丈夫似乎都认为“对妻子察言观色是一个可怜的丈夫才会做的事”。在别人面前总想要摆出一副大男人主义的 A 型丈夫，不就是其中的一个人吗？

话虽如此，家庭仍然是妻子的所有物。只要让妻子心情不好，即使只有表现在外表上，家庭也必定会因此变成一个让人感到不舒服的地方。因此，对重视家庭，把家当作自己城堡的 A 型丈夫来说，要能掌握妻子的情绪，并且控制得很好，是非常重要的第一件事。

一般而言，A 型丈夫对妻子的情绪变化非常敏感。只要妻子瞒着自己为所欲为，或穿起华丽的衣服时，就会认为“是不是有什么不满啊？真是伤脑筋的家伙”，虽然嘴巴不说，但很多人其实心里应该都非常在意，但嘴巴不说出来就是一件最不好的事。A 型丈夫只要愈闷不吭声，妻子就愈会觉得“丈夫已经不关心我了”，就更会采取不把丈夫放在眼里的行为，或是变得容易说谎，结果受到伤害的都是 A 型丈夫。

如果感觉到妻子情绪不稳，并不是要用责骂对方的字眼，而是要说出平常感受到的体贴心意来。“平常让你辛苦了，心中很感激喔！”若在结婚纪念日当天送上玫瑰花，再说这样的话，保证一定能够让妻子的心情马上高兴起来。

依据血型不同来看，同样都是 A 型的妻子，应该会比较能够了解心意的对象吧！但也因为如此，如果不满的时候，两个人互相别有用意，只会让彼此更焦躁不安，似乎会变成伤脑筋的对象，所以要在无法忍耐之前就先准备好互相商量的勇气。

总是很率真的 O 型妻子，对 A 型丈夫来说是个好相处的人。即使有不满的事也能巧妙地避开，只要有赞美对方的努力，应该

不会有背叛丈夫的事情发生。

而气质强的 B 型妻子，对 A 型丈夫来说是个令人有点担心的人。因为原来就不知道妻子真正在想些什么，即使穿着华丽的衣服，或回家稍微有点晚，就会很担心。不过，A 型丈夫愈是唠唠叨叨，愈是想束缚妻子，妻子就会更加反抗，所以还是要给她一些自由的空间会比较好。

虽然 AB 型妻子性情善变，但气质强的 A 型丈夫，却能从容不迫地远远观察妻子，出乎意外地，她是个胆怯，容易想不开的妻子，只要 A 型丈夫温柔地鼓励妻子，似乎也不会对丈夫感到不满。

♥O 型丈夫的你→不要太依赖外在的物质

“老公只要努力工作养老婆就好了”，会这样断然下定论的就是 O 型丈夫。正因为如此，O 型丈夫在外能够全心全意地投入，并给妻子安定的生活，但丈夫的职责难道只要这样就足够了吗？

总觉得不善于处理感情问题的 O 型丈夫，给人这样的感觉：与其要努力去了解妻子和小孩的想法，还不如躲到自己熟悉而且有兴趣的工作领域中。而当妻子心情不好的时候，就只会买东西来讨好妻子。好像很多人都只会用这种方法。

当然收到 O 型丈夫的礼物，妻子会非常高兴，不过，人不能只靠面包生活，虽然收了礼物心情变高兴了，但让妻子不满或造成夫妻间麻烦的原因却没有消除。O 型丈夫不要只是依赖外在的物质，也要跟妻子互相谈天，仔细观察妻子的神色，努力去抓住另一半的心情是必要的。如果不这样，就可能发生“不知道的就只有丈夫”这样困扰的事情。

O 型丈夫不仅只有在物质方面，若能在精神方面也满足妻子的话，保证一定能够以真正一家之主的身份受到家庭的尊重。

依据血型不同的妻子来看，对丈夫即使感到不满也不会马上说出来的 A 型妻子，对 O 型丈夫来说，是个相当棘手的对象。



对任何小事都很在意的 A 型妻子，如果一直提醒丈夫这个那个还没关系，一旦表现出不再关心丈夫的样子时就要特别注意了。如果不去思考妻子到底在意什么事而改变自己态度的话，气质强的妻子可能就完全不理丈夫了。

另一方面同为 O 型的妻子，因为都会把事情直截了当地说出来，是一个容易让人了解的对象。只要认定妻子的存在，而且什么事都两个人互相商量，就没有什么问题了。

而只要有什么事就会向 O 型丈夫抱怨，容易发生小小争执的是 B 型妻子，不过丈夫并不像嘴上说的那么坏。只要丈夫给妻子某个程度的自由空间，体贴温柔地对待，相信妻子一定会是个对丈夫尽力的好妻子。

最后，最难缠的莫过于 AB 型妻子。这是因神经很纤细的 AB 型妻子的心思，O 型丈夫几乎完全不了解的缘故。照着性情善变的妻子所说的去做，会认为“为什么我非得要做这种事不可？”而会发起脾气来，对 AB 型妻子，把他当作妻子不如把她当作小孩子，以这样的心态来守护她是最好的方法。不过重要的是，不要太过娇生惯养，有时也要予以劝告才行。

♥B 型丈夫的你→要适度地装作不知道

直觉敏锐的 B 型丈夫，是非常善于对妻子察言观色的人。我有一个编辑朋友是 B 型的，听说每一回总是忙到深夜的他，很难得有一回工作可以提早结束，打电话回去想大声说一声“我要回家”时，突然觉得电话另一头的妻子好像心情不好，“君子不近危险”，便马上改变心意跑去跟同事喝酒去了。

像这样，妻子心情的好或不好，是否有任何不满，马上就能察觉的就是 B 型丈夫，不过擅长逃避似乎对自己有点麻烦，应该可以说是令人操心的地方。B 型丈夫如果明知妻子的心情却故意装作不知道的话说不一定，也许有时妻子会气地跑回娘家，或强迫丈夫要关心自己而发挥强大的支配力量。所以，虽然感到麻



烦，还是不能只是逃避，要与妻子好好地面对面对讨论，为了要让妻子恢复好心情，不花点心思是不行的。

B型丈夫是4种血型当中最会动手做家事，也最会甜言蜜语的人，只要善用这样的能力，必定能够抓住妻子的心。帮忙辛苦的妻子做家事，或对努力的妻子多赞美几句，那么妻子也必能敞开心扉，夫妻生活也应该会更快乐和谐。

对B型丈夫而言，气质弱的A型妻子是最容易驾驭的对象。虽然有不少的B型丈夫会把一些麻烦事强加在一丝不苟的A型妻子身上，不过只要B型丈夫对妻子多说几句慰劳的话，用滑稽惹人笑的态度逗妻子笑，A型妻子应该会逐渐地原谅丈夫才是。但如果不重视A型妻子的不满，也许会有不知哪一天突然爆发出来的危机，所以还是要用点心。

面对气质强的O型妻子，B型丈夫常会装出害怕的神情，来掩饰稍微有点单纯的女子的眼睛，以便去做自己喜欢做的事。但是如果让O型妻子真的生气起来，会有家庭破碎的疑虑，所以应该要在妻子没有看见的范围内较为可行。

若是同为B型的妻子，勉强来说，沟通还过得去，但是容易将对方置之不理。不过，因为妻子时常容易感觉到寂寞，所以只要下意识地制造共同生活一辈子的机会就可见到效果。而对AB型妻子，B型丈夫几乎都是对对方说的话言听计从，不过重要的是，不要任何事都完全依赖妻子，要有家庭是靠彼此努力的共识。不要忘记如果太过依赖妻子可能会让妻子心生放弃，有时丈夫也要给予引导，才是夫妻生活美满的诀窍。

♥AB型丈夫的你→不要凡事都以自我为中心

很多AB型丈夫都认为与其想去了解妻子的心，不如让妻子能够了解自己的心、体会自己的心。AB型丈夫是即使在家也会以自己独处的时间为优先，因为他认为若不先自己的情绪并调整为最佳状态的话，要去安慰妻子是非常非常困难的事。

但是年轻力壮为工作而忙碌的 AB 型丈夫，如果回到家仍是那副模样，妻子也只好把自己的情绪带到别的地方去，如果妻子在外有工作，那么情况会比较好，但如此一来，也有可能和丈夫的摩擦就会愈来愈多。

非常重视自己时间的 AB 型丈夫，要有相同的意识多去思考如何制造与妻子相处的时间，能让夫妻感情维持在最好的状态是非常重要的事。只要能够做到这点，直觉敏锐、善于抓住妻子的心 AB 型丈夫，虽然妻子感受到家庭沉重的负担，对丈夫有所不满，但是 AB 型丈夫应该都能巧妙地解决。而且不要忘了有时也要欣赏一下两个人，例如一同出去吃吃饭，或制造出去游玩的机会，这样妻子不但会对一直值得依靠的丈夫更加刮目相看，也会给丈夫更自由的空间。

依据妻子的血型不同来看，对 AB 型丈夫而言，气质强的 A 型妻子若是对她太过疼爱，自己太过粗心大意，也许就会造成一个恐怖的现象。对忍耐力很强的 A 型妻子而言，即使 AB 型丈夫太过任性也会闷不吭声地付出，但如果对丈夫感到厌恶时，也能够无动衷地抛弃丈夫，A 型妻子有这样强硬的一面。因为 A 型妻子是不会把感情流露于外的人，因此 AB 型丈夫要努力去了解妻子的想法、与妻子好好谈谈才是上策。

尽管 O 型妻子本来就很好强，想与 AB 型丈夫相处时不知为何总会有放低声音、处于低调的感觉。因为有丈夫想什么却无法跟从仿效的倾向，所以丈夫若不主动伸出援手，就会变成摩擦很多的夫妻。

B 型妻子对 AB 型丈夫来说可以说是非常容易了解的妻子。从 AB 型丈夫眼中看来分外单纯，想要引导妻子并不是件难事。但虽那么说，却也不能完全不管，否则自己会与妻子渐行渐远，要特别注意。

同样为 AB 型的妻子，因两个人同属敏感的人，对方在想些

什么都一目了然，所以会有因太过于了解而感到讨厌的情况发生。因此容易变成，感情好的时候非常好，如果厌恶的时候，连见面都觉得讨厌的关系状态。所以只要约法三章，规定这段时间为两个人共处的时间，应该更容易维持夫妻间良好的关系。

吵架时怎么办？

♥A型妻子的你→怨恨痛苦，付诸流水、既往不咎

世界上没有不会吵架的夫妻。如果有夫妻完全不吵架，那可能夫妻当中有一人已经成为仆人，不会再把他当作另一半来关心的吧！与其那样，倒不如认为夫妻就是能够安心吵架的对象也许会更好。即使再亲密的朋友或恋人，也时常听到只吵了一次架就结束彼此关系的事。所以就算为一点小事发生纠纷，又能够恢复到原来的关系，我觉得这样的两个人才可能成为真正的夫妻。

但是，若尽可能要避免吵架的发生，不停地再三忍耐，到最后容易完全爆发出来的是A型妻子。决定要跟丈夫摊牌吵架的时候，感情就像从地底喷出的岩浆一样，一发不可收拾，连自己也被淹没了。似乎很多人认为跟丈夫道歉与否，不如先把自己的情绪稳定下来，才是当务之急。

对过去的事依旧记忆深刻的A型妻子，认为反正“你这种事都做过了”、“你这种话都说过了”，而容易一味地责怪丈夫。但是，如果只要说了就能让自己消气，并付诸流水、既往不究，并去考虑丈夫那样做也许有不得已的苦衷，反而可以试着再重新建立新的夫妻关系。只要一句话“我也有错，真对不起”，丈夫应该就会原谅平时默默忍耐的A型妻子。

依据丈夫的血型不同来看，对同样是A型的丈夫，只要用刚才的方法，应该就可以传达自己的心情感受。

对不善处理感情问题的O型丈夫，不要用歇斯底里的说话



方式，应该要冷静地说出对丈夫的哪一个地方感到不满，希望能够做什么改进，这样比较有效果。之后，也要显示出“我也会改进这样的缺点”，摆出让步的姿态来，原来就风趣爽朗的丈夫也会平息心中的怒气。

与气质强的 B 型丈夫吵架，对 A 型妻子是一件需要勇气的事，所以容易忍到忍无可忍后才完全爆发出来。A 型妻子因太过害怕，即使丈夫口出怨言，也应该不会生气，所以，要鼓起勇气对丈夫说：“你这样做会令人困扰”，反而能够不破坏夫妻的关系，又能顺利解决问题。还有，因丈夫非常害怕妻子的眼泪，所以在与对方发生争执时，可以让眼泪若有似无地在眼眶里打转，也是一个不错的方法。

与 AB 型丈夫吵架时，首先要做的事就是耐心地听对方把话说完。只要等到他头脑冷静之后，心中十分依赖 A 型妻子的 AB 型丈夫，应该自己就会先让步才对。

♥O型妻子的你→不要忘记双方都有错

吵架绝不会自己让步的就是 O 型妻子。因为对是非黑白非常分明的 O 型妻子而言，丈夫与自己谁对谁错的事实是问题所在，所以对丈夫敷衍的态度：“反正道歉了就好了吧！”无法认同。

但是，夫妻之间当中有很多即使有道理、是正确的，也仍然无解决的问题。例如：丈夫如果对别的女人有外遇的心，这固然是丈夫的错，但是如果丈夫想去追求别的女人的真正原因，在于妻子完全不照顾丈夫，也不表现出女人应有的温柔体贴。若是有这样的潜在原因，又是谁对谁错呢？

而这个例子永远都只是一个比喻而已，在夫妻吵架的背后，大概有对某一方说不完的牢骚之情形出现。如果是聪明的 O 型妻子应该能够冷静地听完丈夫的理由才是。

接着，虽然表面上一看就知道是丈夫不对，但要有“双方都



有错，都要受处罚”的心态，相信更能够有原谅对方的宽容心。讲求道理的妻子，若说出“不过，我多少能够了解你的心情”，不也就是一个让对方恢复冷静的机会吗？

尤其是比妻子想像中还富有感情的 A 型丈夫，与其用道理毫不留情地严加责骂，不如以“我是如此地相信你，真是令我太难过了”的话来抓住对方的弱点会更有效果。而且，A 型丈夫是个非常厌恶在别人面前出丑的人，因此谨慎选吵架的时间和地点也是非常重要的事。

对同是 O 型的丈夫，彼此互相说出想说的话，就容易迅速地重修旧好。只要不要为无谓的小事生气，并肯定对方话中有道理的部分，反而更能加深夫妻间的恩爱。

对 O 型妻子的攻击会转变成花言巧语、把责任推卸掉的 B 型丈夫，那样的态度的确会令人更加生气。但如果彻底被击垮了，反而会变成没有用的丈夫。因为大多数的丈夫在心中都是非常畏惧妻子的，所以只要针对重点严加指责，而丈夫只要道歉就要原谅他，就能马上转换另一种心情。

对 O 型妻子来说，最难缠的是 AB 型丈夫。与口齿伶俐、善于挖苦人的丈夫吵架，容易演变成一场口舌之争，而且只伤害到妻子，丈夫自己却安然无恙。所以，要在适度的地方就要停止口舌之争，找出一个可以互相让步的方式。

♥B 型妻子的你→不要采取不负责任的态度

虽然常会有口舌之争，但只要把自己想说的话说完，就会马上改变成和悦的脸色，说出“那我们的争执可以结束了吧！”而绽放笑容的是 B 型妻子。

虽因个性明朗又不拘泥形式，很难得发生大的争吵而感到万幸，但若被妻子一连串的炮轰而受到伤害，应该也有一些丈夫心中认为“真想停止这样始终不休且烦杂的争吵”吧！不要只是独善其身，也该去想想受到争吵冲击的丈夫心情如何，建议你最好

要试着冷静下来去思考看看。

而丈夫如果直接提出对妻子感到不满的地方，也不要把事情太过于严重，可是B型妻子有时会用不负责任的态度道歉：“好啦！都是我的错。”这也是令人困扰的地方。丈夫愈是认真，也许愈会对妻子那样的态度感到生气与不信任。原本就是个非常善于体贴丈夫心情的妻子，只要发现对方是很认真的时候，自己也要采取同样的态度，好好地表现出反省的样子就可以了。

不管怎样，即使吵架也不会怀恨在心是B型妻子的优点。在吵架之后，马上就一扫阴霾，转变成愉悦的心情，并对丈夫采取温柔的态度，那么不用花很多时间就能重修旧好了。

依据血型的不同来看，与A型丈夫吵架时，必须要注意即使B型妻子本身已恢复轻松愉快的心情，但丈夫的心里却容易留下伤害。B型妻子会在吵架时因情绪变化而说出较夸张的言语，而且马上就会忘记自己所说的话，但A型丈夫却不然，对妻子所说的话都会谨记在心，而且容易忧虑。对这样的丈夫，自己要好好地区别所说的话是好话还是坏话。

精力旺盛的B型妻子，与O型丈夫吵架的时候，自己想说的话连一半都说不完。对一味地用道理来责骂对方的O型人来说，容易把B型妻子情绪化的发言当作毫无根据的胡言乱语。与这样的丈夫吵架时，只要说出事实，丈夫自己会反省的，若希望对方也能改变态度，则提出明确的要求即可。如果丈夫的心情还没恢复，可以在他头脑恢复冷静之前先置之不理。

对同为B型的丈夫，即使B型妻子说了相当严厉的话也不会放在心上，所以激烈地口舌之争之后反而更容易重修旧好。对AB型丈夫而言，也许无法吵架正是问题所在，不要让丈夫一味地说，也要试着冷静传达身为妻子想说的话。虽然AB型丈夫会无视于妻子的牢骚，但只要彼此互相商量，必能成为让人接受的丈夫。

♥AB 型妻子的你→有时要率真地道歉

明明平时都是非常冷静，但只要心情不好就会让身边的人感到战战兢兢，有这样双重性格的是 AB 型妻子。因为是感情丰富的 A 型气质与性情易变动的 B 型气质结合起来的综合体，从丈夫的眼中看来像是一片布满地雷的地方，不知碰触哪里就会爆发出来，让人认为是可怕的妻子。一旦吵架，不少人会“这时候先让我说”，而毫不留情地直言不讳指出错误的地方，还把丈夫反驳得无言以对。

但这可以说是 AB 型妻子得到要领的地方，还是可爱的地方，只要丈夫回过头来指责妻子的缺点时，就会“不用那样说吧……好过分”马上变成受了伤的女人，“哇！”地哭了起来，让丈夫看到这副可怜样，丈夫就会变得不知所措。“没有办法，虽然现在心中有所不满，但却会是变成我不好啦！”这样的结局。

但如果相同情况一而再地发生，丈夫的心中就会渐渐堆积出许多不满来。讨厌低声下气赔不是的 AB 型妻子，重要的是仍要采取让丈夫可以理解的道歉方式，才能够保有夫妻间的平衡关系。有时也要试着说：“说的也是。对不起！”看到妻子老实可爱的模样，相信丈夫应该不会火冒三丈了。

尤其与 A 型丈夫吵架时，不要说借口，立刻道歉才是聪明之举。因为 A 型丈夫不是那么容易就会跟别人吵架的人，而且会忍不住发起牢骚，就一定有那样的理由存在。如果还一味地认为“都是你的错”，把错都推在丈夫身上，有可能会造成夫妻间的危机。

在 AB 型妻子的眼中看起来很单纯的 O 型丈夫和 B 型丈夫，只要用眼泪攻势应该就可以达到功效。但 O 型丈夫是个好讲道理的人，如果无法让他理解则会留下芥蒂，所以，在责备丈夫时，如果没有举出具体的实证就会没有效果。还有，若对 B 型丈夫挖苦的话说得太过火，有可能会从丈夫口中说出“不需要说



到那样的地步吧”，请 AB 型妻子要特别在意。

与同为 AB 型的丈夫吵架，激烈的口舌之争会造成两败俱伤，一定会让你觉得很厌烦。因此，在毫不客气彼此大骂之后，要与丈夫保持一个适当的距离，并要有准备心情恢复平静的时间。但如果一直置之不理，会让丈夫的心远离自己，所以要由妻子主动出击比较好，可以做好吃的料理，或两个人一同到外面吃顿饭，让彼此的感情和好如初。

♥ A 型丈夫的你→不要旧事重提

把家里的事完全交由妻子一手打理，虽有些许不满，仍睁一只眼闭一只眼的 A 型丈夫，吵架只会发生在万不得已的情况。A 型丈夫会发脾气的原因，是因为妻子做了损坏丈夫颜面的事，或妻子对丈夫说谎，或做了欺骗的行为，还有长年对妻子所累积的不满已经到了忍无可忍的地步。不管怎样，一旦爆发出来，那个愤怒是很难克制的。

如果让 A 型丈夫爆发愤怒，就会有完全听不进对方所说的话之倾向。对说借口的妻子会觉得她十分奸诈狡猾。但是平时的 A 型丈夫，应该是很有耐心地听对方倾诉体贴的个性才是。若气消了，要重新再思考一遍“为什么妻子会有这样的举动”？

之后，若能想到自己也有某些缺点，并能原谅妻子，就要把吵架的事忘得一干二净，不要旧事重提。一般而言，A 型的人都无法忘记过去，只要每次有什么机会就会再想一遍，造成再次受到伤害。可是若重修旧好之后，还时常发牢骚，也会让对方受不了。所以要有一点男子气概，只要把怒气发泄完，就要恢复爽朗的性格。

再者，若是要平息由妻子所发动的争执时，对方是 A 型妻子的话，就要在耐心地倾听妻子的意见后，说些“你的心情我理解，我以后会特别注意”这类慰劳的话。因为对方跟你一样都是属于很重感情的人，只要让对方说出想说的话，并整理自己的情



绪就可以了。

而大肆宣扬道理的 O 型妻子，与其笨拙地用道理与之对抗，不如坦承“你说的我都知道，不过我想这样做”，照自己合理的方式去做才是上策，这样一来，知道丈夫坚定意志的妻子，应该不会再有争执了。

而对方是 B 型妻子时，虽然变为她说的都是任性不合道理的话，仍要充耳不闻，才是高明的方法。因为 B 型是个说话来势汹汹的人，如果以为认真倾听是自己的损失而回嘴的话，就会变得为了不值得的小事发脾气。因此只要表现一副沉默落寞的模样，B 型的妻子就会以为“我是不是说得太过火”而与对方言归于好。

AB 型妻子对 A 型丈夫抱怨时，就是妻子本身非常困扰的时候。若能从妻子不得要领的话当中抓住妻子的真正的心意，并予以配合应对就可以了。

♥O 型丈夫的你→要站在妻子的立场设想

即使是妻子所发起的争吵，只要意见正确且根据事实，O 型丈夫就会干脆地承认自己的责任。但是如果妻子说话的方式歇斯底里，或与事实不符时，绝不会默默地百依百顺。反而会举实例告诉妻子本身的缺点，并把妻子反驳得是无言以对。因此，如果两个人的争吵变成“谁对谁错”的口角时，怎么也无法定出结论，争吵似乎也会无止尽地拖延下去。

但是在夫妻争吵中，很少只有单方面的错。虽说是夫妻，其实还有两个完全不同的个性，对于事物的看法及判断方式甚至连感觉的方式都不一样，也是理所当然的事。对 O 型丈夫而言，认为是“没什么大不了的事”，也许对妻子来说却是忍无可忍的事；相反地，妻子认为无所谓的事，也许正是丈夫所不能容忍的事。

一般而言，对拙于处理感情问题的 O 型丈夫，常会避免去

体会别人的心情，总是认为“我是个男人，当然不会了解妻子的心情”，希望你不要逃避，要好好地思索同样都是人，如果自己处在那样的状况下会有什么想法，这才是最重要。当争吵开始的时候，只要能做到这样，就能用公平的眼光去判断谁的意见才是正确的，而且应该也能够找到彼此妥协的平衡点。

依据妻子血型的不同来看，平时一直非常支持 O 型丈夫的 A 型妻子，一旦说出“我已经不要再理你了”，心中应该囤积了不少对丈夫的不满才是。在这个时候，妻子的意见虽然多少有点歇斯底里，但也要耐着性子倾听，对能够理解的部分坦率地道歉是必要的。另一方面，与同为 O 型的妻子吵架时，要辩论到双方都能彻底了解为止较有效果，因为她是个有理就能说服的妻子。

而 B 型妻子如果心情不太好的时候，不要太过接近，因为这个妻子会在与丈夫吵架时，容易有乱对别人发火的情形出现。若是口角当然有 O 型丈夫的分，不过与其这样没有意义的争执，不如置之不理才是上策。只要在清楚表达不满时，再认真地解决问题就足够了。

神经敏感的 AB 型妻子，只要对丈夫稍有不满，就会东扯西扯地挖苦对方。不过，这样一来，容易成为为了一些小事就争吵不断的夫妻，所以还是要巧妙地应付一些事，并且建立各自一套的生活方式才是高明的策略。

♥B 型丈夫的你→与其口头承诺不如订定规则

对妻子不会啰嗦的的 B 型丈夫一旦吵架的话，一定是妻子太过唠叨，并且想要干涉丈夫自由行动的时候。

总而言之，B 型丈夫对妻子情绪的变化十分敏感，只要有点小事被妻子抱怨，觉得“这个时候道歉好像太早了点”时，突然又会发现“糟了！要赶紧想办法”，就会对妻子说些好话来哄妻子开心。当然不见得是真的要照着妻子的意见去做，不过比起互

相争论，听者妻子没完没了的牢骚好多了，所以会坦率地道歉，避免争吵的发生。

但最厌恶行为受到束缚的 B 型丈夫，如果妻子不断发牢骚：“要去哪里？”“要做什么？”也许就会声色俱厉地说：“该适可而止了吧！啰嗦！”而且与其在那样的妻子身边……不如干脆马上到外面去，因此容易导致妻子的不满而产生恶性循环。想要随心所欲的 B 型丈夫的心情多少也能够理解，但是如果一直跟妻子反复地争吵下去，还不如与妻子好好商量，并且订定两人之间的游戏规则才是上策。

例如：如果晚一点回家，花个时间打电话说一声，对感叹“我家老公要一出动就不知道去哪里，一去不回……”的妻子来说，应该能够减少许多不满才对。

那么与唠叨发牢骚的妻子吵架时的道歉方式，首先是对 A 型妻子说的话：“这也只是交际应酬，可不可以忍耐一下，真对不起。”用充满情义的口吻说，但是若这时又加上“下星期一定……”这样的空头支票，反而会让认真的 A 型妻子说：“骗人”，而更加生气，要特别注意。“又是打高尔夫球？你这个月不是已经去了三次了吧？”会用具体的事例来责备的 O 型妻子，对 B 型丈夫来说，是个不容易哄骗的对象。但责难丈夫的原因，也只是不善表达自己情感的 O 型妻子诉苦的心声：“希望丈夫关心我一点。”与其笨拙地说些借口，或当场道歉，不如多制造一些夫妻相处的时间来得简单。

同样都是 B 型的妻子与也很重视个人时间的 AB 型妻子，应该不会那么过分唠叨丈夫的行动。尽管如此，被责骂的时候，应该也是有某种原因，所以要好好地倾听妻子的意见。

♥AB 型丈夫的你→与其发牢骚不如采取行动

有不少的 AB 型丈夫虽然不会发生很大的争执，不过常与妻子发生小小的摩擦。这是因为神经敏感的 AB 型丈夫，只要一回

到家发现一些自己不喜欢的地方，就会东念西念发牢骚，变成一个爱发牢骚的丈夫。例如：“洗手间的地上有你的头发！要仔细打扫啊！”或“这个咖啡味道好淡，真是的！连咖啡也不会泡。”当然不见得总是像这样的情形，当丈夫疲劳焦躁不安的时候，不知不觉就容易向妻子抱怨。

而妻子虽然觉得被念的地方都是自己做不好的事，但丈夫若用嘲讽的口吻说，就无法坦率地道歉，也就会不自觉地回答说：“真不好意思喔！粗心大意的个性”或“那你自己怎么不泡看看”，于是就会产生小小的摩擦。但若突然扩大为争吵而对妻子说了严厉的话，受到伤害的还是AB型丈夫。因为家庭本来就是希望能得到安静祥和的地方，如果让妻子臭着一张脸，当然会有受不了的感觉。

AB型丈夫如果想对这样的小摩擦防范于未然，虽然一样会对妻子发牢骚，不过却可以试着自己动手做做看。也就是说，剪头发、冲泡咖啡，自己动手做了之后就可以拥有要求赔偿损失的权利。如此一来，身为妻子就会感到不好意思，“对不起，我没注意到”，下一次就应该会更加留心。

依据妻子的血型不同来看，与气质强的A型妻子吵架时，要在妻子真正发脾气之前，赶快承认自己的错误比较好。虽然对AB型丈夫大部分的行为都视为“没有办法”而会原谅的A型妻子，一旦到了忍无可忍的时候，可能全“那就随你高兴好了”，而对丈夫不理不睬，所以千万不要忘记。

在气质上拥有很少共通点的O型妻子，只要被丈夫抱怨就容易会“什么啊！”这样反弹的态度出现。于是就容易有激烈的争执，丈夫会愈来愈讨厌那样的妻子，反而想增加自己独处的时间，妻子在这样的情况下大多会让步吧！否则容易陷入持久的冷战当中。

不拘泥于事物的B型妻子，虽然被AB型丈夫说了挖苦的话

也无所谓，但若太过苛责则会变得意气消沉。如果说得太过火了，要赶快费心思讨好妻子。若对方也是 AB 型的妻子，说出“都是你的错”、“不，都是你害的”，就会变成无止境的争论。所以在争吵过后恢复平静时，再客观地商量，找出彼此妥协的平衡点就会更顺利。

夫妻间高明的驾驭术

♥ A 型妻子的你→不要只发牢骚，反而要更开朗

希望能够如自己所预期地驾驭丈夫，如果说这是世界上所有做妻子的愿望，也不会言过其实吧！因为暂且不论在公司的时间，大部分的丈夫在家里就好像才刚结束冬眠的熊一样，只会穿着睡衣打呵欠，惟一会做的事就是吃东西而已。

但，爱困的丈夫眼光一直停留在报纸上，都不跟妻子好好说话，说不定也许有某种相当的理由。例如：若你是 A 型妻子，请扪心自问，有没有对丈夫开口时都只会说些抱怨或担心的事而已呢？

当然 A 型妻子会与丈夫商量事情，也是因为对家庭的事很尽心尽力的缘故，而且想听丈夫的意见并顺从他，这样的心情是能够理解的。但，若站在丈夫的立场来看，工作了一天，拖着疲累的身子回家后，还要听一些“喂！听我说你妈妈很过分喔！”或“小孩子就读私立学校会不会还是太勉强啊！有点担心”等，看到妻子沉重的脸，会想含糊其词地回答“赶快睡觉”也不是没有道理的事。容易担心东担心西的 A 型妻子，在丈夫面前要控制自己的牢骚，用开朗的笑脸来对待，这样突然有重大的事要讨论时，才会让丈夫要认真地倾听。

尤其是同为 A 型的丈夫，因不想让妻子担心，增加妻子的负担，连自己的事也都会变得不想说了。若妻子能更加开朗，努力地去鼓励丈夫的话，那么丈夫也会感谢，并且尊重那样的妻

子。

不管妻子说什么，容易说：“那种事我不想听啦！现在很忙。”并感到厌烦的是O型丈夫，所以“这件事想这样做，好吗？”要自己先检讨再予以确认。只要A型妻子照着一般常识来进行，O型丈夫就不会有反对的声音，反而应该会称赞你是个能干的好妻子。

虽然常会听妻子的牢骚，不过依然喜欢我行我素的B型丈夫，要特别注意不要被丈夫的言行举止弄得晕头转向。因为他是个什么事都会觉得夸大其实的丈夫，所以每件小事都说就会不想理睬，因此，A型妻子只要把自己的希望明确地传达给先生知道就好。另外，AB型丈夫原本就是很重视A型妻子判断的人，去倾听容易杞人忧天的妻子的心声，并且给予自己觉得最好的建议，应该能够成为如妻子所愿的丈夫。

♥O型妻子的你→不要常用命令的语气

凡是讲道理、主张明确的O型妻子，可以说是值得丈夫依赖的妻子。有些地方稍微男人化，不过最近男女的界限也愈来愈不明确。性格爽朗的妻子，容易与丈夫聊到工作上或目前社会上所发生的事，是个容易被视为伙伴而产生共鸣的人。

但尽管受到丈夫的依赖，O型妻子想要如自己所想的驾驭丈夫时，丈夫马上会反弹起来。这绝对不是因为妻子的意见不好，正好相反，正因为妻子的意见太合乎道理，即使想反驳也没有反驳的余地，所以丈夫就会觉得不高兴，而且，若是妻子常说“老公，不要忘了这个！”为了慎重起见不停地确认时，会让丈夫觉得好像是上司对自己发布命令，反而说不一定会有故意想唱反调的感觉。

夫妻两个是平等的伙伴，丈夫没有必要摆架子，但却也无法接受妻子胡乱地发号施令。所以O型妻子在觉得自己有理的时候就愈要谦虚：“我是这样认为，好吗？”请试着这样去问丈夫的



意见。而丈夫也会回答：“说得也是，我也是这样认为。”两人意见相同时，就可以把它当作是两个人的意见，而不是妻子强迫执行的主张。虽然这个方法有点麻烦，但不要用命令的语气，而让丈夫觉得“是自己决定的”，如此一来，O型妻子应该就可以更轻易地驾驭丈夫。

依据丈夫的血型不同来看，沉默寡言的A型丈夫虽然不管妻子说什么，看起来都没有什么反应，但在心中却会很痛苦地思索，是特别要注意的地方。要避免使用会伤害丈夫自尊心的言词，重大的问题要与丈夫互相讨论之后再做决定，才是最好的方法。

同为O型的丈夫，因为强烈地坚持己见，如果意见不合就会非常糟糕，不过也是个只要好好说明就容易了解沟通的对象，与其强迫丈夫，不如在下一步的地方观察，丈夫反而会倾听妻子所说的话。而对脾气别扭的B型丈夫，不要用以上压下的口吻说话，一般不会发生争执。在O型妻子的眼中，总觉得B型丈夫是个不能依赖的丈夫，因此不自觉地讲话的口吻就会太过严苛，但若要让B型丈夫能够自动自发，O型妻子不妨采取追随的姿态，如此一来B型丈夫就会变成勤奋的人。

不管在哪方面，与O型妻子会有相当不同意见的是AB型丈夫。但与其为一件事对立，不如把妻子和丈夫各自拿手的领域划分出来，若是婚丧喜庆的事就交给O型妻子，若是交涉的事就交给AB型丈夫，轮流作主就可以了。

♥B型妻子的你→展现需要依赖丈夫的样子

“虽说是夫妻，但究竟还是不同啊！要我对丈夫百依百顺，或对丈夫指手划脚，我都觉得很奇怪。只要各自做自己喜欢的事就好了。”会有这种想法的就是讨厌任何事都受到束缚的B型妻子。

但是B型妻子并不是个像嘴上说得那么勇敢的女人。虽然



自己有这样的想法，但仍有女人的一面，“真是拿你没办法”，即使嘴里这么说，但还是有不少人会允许接受丈夫的任性，不辞辛苦地照顾丈夫。

正因为是那样的 B 型妻子，所以不要“就算不依靠丈夫，我一个人还是什么都能做”这样地坚持己见，可以试着巧妙地去依靠丈夫。

不管怎么说，善于称赞别人，让人有好心情的 B 型妻子，有时可以说：“老公，今天晚上想煮你喜欢吃的菜，不知道你想吃什么，我们一起去买菜，你来选好不好？”就可以让丈夫提东西，或“收到你伯父的礼物我们要回礼才行，因为我不知道伯父喜欢什么，就交给你去做好吗？”用这样的方式应该就可以简单地驾驭丈夫。

任何时候，只要表现一副“需要依赖丈夫”的模样，而且在丈夫为你做完事情之后，不要忘了加以称赞：“谢谢你！真厉害！”那么 B 型妻子应该就能巧妙地驾驭丈夫了。

依据丈夫血型的不同来看，觉得婚丧喜庆，以及跟邻居的交际应酬是一件麻烦事的 A 型丈夫、O 型丈夫，可以试着拜托他四处打声招呼或送送贺礼，扮演这种表面上帮了大忙角色。在那个时候，不要忘记笨拙地提出请求：“我总是不周到，不太懂事，所以想拜托你。”如此一来，就会提高 A 型丈夫、O 型丈夫的自尊心，巧妙地逗丈夫发笑，能让丈夫不感厌烦而心甘情愿去做。

同样为 B 型的丈夫，与你一样是个不太拘泥于男女之别的人。不管是买东西、交际应酬或小孩的照顾，只要妻子拜托帮忙，他一定都会很愿意去做。但是如果期待丈夫每次一定都会帮忙自己，那可就不行了。对什么事都随心所欲、乐在其中的丈夫来说，如果感觉到妻子要把勉强、强迫当作丈夫的义务，就会溜之大吉。所以不管是在任何时候，能否得到“YES”的回答，就得巧妙地对丈夫察言观色。



AB 型丈夫对于交涉沟通的事情非常擅长。因此当被唠叨的推销员纠缠时，或要买金额很高的东西时，就可以交由丈夫全权处理。如果顺利完成就要说出“真是托你的福”，这样夸张地表现心中的感谢。

♥AB 型妻子的你→女人的温柔是最好的武器

不管结婚几年，仍会有不少的 AB 型妻子留有少女时代的感性。

若是换成其他的女人，可能会被丈夫说：“拜托！都这把年纪了。”但对 AB 型妻子而言，却是时常可见的。如果真的想要丈夫照自己所想的方式去做，可以很可爱地撒娇或嚎啕大哭，反正就是要表现一副小女人的模样，就能激起丈夫想要保护的欲望。

虽然刻意这样说，其实与 AB 型妻子在一起生活愈久，即使外表仍然保有女人的魅力，有很多人在家里已经十分安定，夏天就穿着一件长衫裙，冬天就穿着紧身内衣也没有化妆在家里走来走去。而丈夫被正在卷发夹的妻子说：“老公，这个星期天我们一起出去吃饭好不好？”顶多也只能够叹息无奈地说：“好”。

但若 AB 型妻子能小心留意，运用天生灵敏的直觉和善于社交的特质，应该也很容易变成“嗯！我家老婆也不错！”这样的女人，接着说出刚才所说的策略，丈夫也不会感到心情不好，到头来，可能变成丈夫主动提出“有时候两个人一起出去走走嘛”的情形。

依据丈夫血型不同所思考出的对策，对害羞的 A 型丈夫时，有什么想拜托的事情都可以由妻子主动提出，并用撒娇的声音说：“拜托！”就可以了。但是 A 型丈夫对妻子的家事能力虽闷不吭声，却都看在眼里，所以对自己所承担的工作，例如打扫或洗衣服等，都不能偷工减料，并要表现出努力工作的样子来才是最重要的。



而工作狂的 O 型丈夫，大部分都会把家庭的事交给妻子全权处理。但到了假日，很多人都变得很懒惰，容易让妻子觉得有所不足，如果呼唤好几次仍不见丈夫起身配合，何不自己也找个活动或兴趣并热衷参与。如果丈夫抱怨可以回答他：“反正你也不理睬我，那样比较好啊！”如此一来，丈夫本身应该会比较会替你设想。

B 型丈夫是个会认真听 AB 型妻子说真心话的丈夫。如果妻子希望丈夫“能否跟我一起做……”，应该会愉悦地说：“好！”但是要特别注意，如果对丈夫太过置之不理，那么他的注意力可能就会移到妻子以外的事物上。

若同为 AB 型的丈夫，眼泪攻势并不会产生什么效果。因为对方也有很想撒娇的时候。所以，AB 型妻子如果希望对方听她说话，之前要先倾听丈夫任性的事，双方互相倾听的方式似乎比较有效果。

♥A 型丈夫的你→要忠实地说出自己的真心话

“我家老公好温柔体贴！不管我做家事是否有错误的地方，都不会发一句牢骚，不过相反地，菜煮得很好吃的时候或穿得很漂亮的时候，也不会说一句赞美的话，这样下去，我都不知道究竟为何而努力了？”对我说这一番话的是看起来有点落寞、刚新婚不久的一位太太，她的先生想必应该是 A 型的丈夫。

总之，A 型丈夫在妻子面前容易是个拙于言词的人，原本神经很敏锐的 A 型丈夫，明明都能察觉到家中的感觉和妻子的心情，但因为个性害羞，所以很多人都装作一副不知道的模样。

但，就如同那位太太所说的一样，身为妻子所努力的也都没有意思了。因此，A 型丈夫如果想巧妙地驾驭妻子，最重要的就是要忠实地说出自己的真心话。例如：今天早上的味噌汤很好喝！”“这次买的那件衣服蛮适合你的。”即使是微不足道的小事也可以。在 A 型丈夫认为“哎呀！”“啊！”的时候，选择一项可



以博得妻子高兴的事，就坦率地说出来，妻子就会一直生机勃勃，应该也会甘愿为丈夫付出的心力。

尤其同为 A 型的妻子，这样若无其事说出的赞美和鼓励的话，应该会让妻子高兴不已，对谨慎小心的 A 型妻子，太过夸张的赞美反而会以为“背后是不是藏有什么阴谋”，而心生怀疑。所以只要对日常生活的小事，发现妻子拿手的地方就予以赞美。而气质弱的 O 型妻子，是个当丈夫对自己的评价提高时，就会更加努力的人。对自我表现欲很强的妻子会主动提出：“老公，这道菜好吃吗？”或“房间的装璜重新焕新了，不错吧！”时，千万不要含糊其词随便回答，而要“嗯！不错！做得很好”，要对妻子的努力给予肯定的评价。

开朗的 B 型妻子，即使丈夫没有主动讲话，自己却会主动滔滔不绝，因为属于气质强的人，对自己又非常有自信，所以丈夫不用勉强去赞美，只要一副感兴趣的模样听妻子讲话，应该就能使她得到满足了。但相反地，如果说：“你很吵！给我安静一点！”妻子的心情马上就会变得很不好！

什么事都依赖丈夫的 AB 型妻子，虽也是个希望丈夫能倾听自己说话的人，但若是丈夫没有拍拍妻子的肩膀说：“你没有错，你是对的！”就会感到不安。所以当妻子开始说话时，要抓住要点，并且给予中肯的建议就可以了。

♥O 型丈夫的你→有时要“伺候妻子”一下

即使在外面充满行动力的 O 型丈夫，回到家容易变成什么事都不想做，像是一个游手好闲的老公。因为将精力全心投注在工作上，虽然是无可奈何的事，但对只有看到在家中情形的妻子来说，则会产生“为这样马虎不检点的人付出自己的心力，真是有点郁闷……”，有这样的感觉也说不定。

听到这样的话，“你以为我是为谁奋斗的啊！”O 型丈夫想要反驳的心情也是能够理解的，但从妻子所说的另一方面来看，



“希望丈夫在家的样子也能够好看一点”，有时候不妨顺着她的意思试试看。为了朝着结婚的目标迈进时，会对未来成为妻子的女人提出约会的邀请，或送礼物等，运用许多招数的 O 型男人，一旦结婚的目标达到，就容易马上遗忘了对女人殷勤的态度，也就是容易成为典型的“钓到的鱼就不用喂饲料”的人。

但另一方面，妻子的脑海里却有当时深刻的印象，而会“最近都没有关心我”、“我的事都随便，没关系！那我也是……”的闹起别扭来，接着就会有不听丈夫所说的话之情形出现。

如果觉得妻子最近好像有点反抗，也没有尽心做家事，在生气之前，不妨先“伺候一下妻子”，记住，不是对家人而是妻子，只要妻子看到丈夫在外活跃的一面，必定会刮目相看，而且知道丈夫是这么地珍惜自己，应该会反省“不停地抱怨，真是不好意思……”，这是个一举两得的好方法。

如果依据妻子的血型不同来说，非常讨厌丈夫邋里邋遢的 A 型妻子，只要丈夫在休假日的时候也能稍微打扮一下，应该就能获得较高的评价；如果再兼顾到风范，必定能让妻子“还是我家老公帅”，而另眼相待。

对同为 O 型的妻子来说，因为本来就是不太喜欢做家事的人，因此，只要假日制造两人出游的机会，妻子应该就会高高兴兴地出门。而且，如果带到户外又是个能让丈夫展现才华的地方，就更是一个好机会，可以让妻子更崇拜充满男人魅力的丈夫。

B 型妻子原本就会专心倾听 O 型丈夫的话，但如果自己被置之不理就会心情不好。所以只要让妻子陪着一同分享丈夫的兴趣，例如看运动竞赛，如此一来，就能增加夫妻聊天的机会，并使家庭气氛更加和谐。

伺候 AB 型的妻子时，不要忘了要事先询问妻子的意见。接受与自己完全不同的妻子所喜欢的世界，也许也是一个让自己开



拓视野的方法。

♥B型丈夫的你→要常对妻子奉承谄媚一下

又能说又能干的B型丈夫，时常会发生被妻子所信赖，但回过神才发现被妻子利用了。“我为了妻子付出了许多心力，但妻子却没有给我同样的回报，真生气！”想要闹别扭，不如花心思巧妙地驾驭妻子。

B型丈夫的武器就是能够制造愉悦快乐的说话气氛。即使有点虚荣，也要对妻子极力谄媚，应该就能好好地驾驭妻子了。

例如：“还是你做的菜最好吃，我做的简直无法下咽”、“上次带同事来家里玩，一直说我们家又干净又漂亮，有个爱干净的老婆，我真是幸福啊”等，试着极力赞扬妻子的手腕和做家务的能力。

于是妻子就会想：“是吗？”而十分高兴，这样一来，心情愉悦的妻子就会比以前更加卖力地做家务，即使妻子说：“噢！你不帮忙吗？”也可以有个很好的逃避借口：“因为不想干扰你的拿手领域！”

但是稍微有点疑心病的A型妻子，如果B型丈夫太过夸张她，也许会“虽然那样说，还不是什么忙都不帮”，而不理睬丈夫。不过，A型妻子是个非常在乎别人评价的人，只要说：“你又帮我做这，又帮我做那的，不少人羡慕我有你这个好妻子”，听到这么好的评价就会更尽心尽力了。

对B型丈夫来说，O型妻子属于气质强者，不是一个那么简单说说就会听从的人。但是O型妻子的自我表现欲非常强，有大姊的味道，所以若能令人有所期待也不失为一个好方法。只要“如果是你，一定能够替我办好的”这样地请求的话，自尊心受到刺激，必定会自己主动来帮忙。

同为B型的妻子，一向充满干劲，但容易厌烦却是令人操心的地方。只要加上一句：“我也来帮忙”，就容易照着B型丈



夫的期待去做。所以如果干劲十足，原本就是个头脑机敏、善于做家务的妻子，即使丈夫想帮忙也无从插手。

冷漠的 AB 型妻子，就算丈夫多奉承谄媚，自己也不会上当，因此丈夫更能抓到要领，所以对自己不擅长的部分绝不会出手帮忙。但是，只要是自己有兴趣的就会变得很热衷的妻子，所以要先好好检讨想要请求帮助的内容才行。

♥AB 型丈夫的你→与其挖苦不如劝说

“如果有可以巧妙驾驭妻子的方法一定要告诉我！我老婆啊！不论我怎么念，家事总是做得草率马虎，连菜的调味也都随随便便，真拿她没办法。”像这样常说出对妻子不满的是 AB 型的丈夫。

AB 型丈夫提出来的意见也是有相当的根据，但其实大部分的情况都是因为看到不像丈夫一样神经灵敏的妻子的缺点吧！这是因为与生俱来不同的气质，因此，即使丈夫再怎么唠叨，也是无济于事的。

但是丈夫愈对妻子唠叨不停，妻子也会愈自暴自弃地说：“反正不管我怎么做，你都不会满意的。”为了要让妻子有干劲，并建立一个舒适的家庭，做丈夫的似乎有必要多花费一些心思。

很多 AB 型丈夫回到家就变成一个难以伺候的人，尤其妻子撒娇要求帮忙时，还会说些挖苦的话。所以重要的是，在说以前要去思考：如果是自己被别人这么挖苦会有何感受？例如：自己亲手做的料理，被对方说：“汤头做得不好，是不是又偷工减料？”时会有什么感想。不自觉地妻子就会想说：“难吃的话就不要吃！”是否能将心比心地体会妻子这种心情呢？

如果想要提高妻子上进的心，与其说些挖苦的话，不如让妻子有被劝说的感觉来得恰当。即使煮菜也可以说：“如果要做出好吃的东西，首先一定要先用舌头尝尝看，下次我带你去一家小吃店参观一下。”这样一来，太太也会渐渐涌现出干劲来吧！不

妨试一次看看。

依据血型的不同来看，跟你一样非常在意小事情的 A 型妻子，似乎不会有那么强烈的不满。但是如果对 A 型妻子任性地说得太过火，就会造成不想理睬你的局面。因为她是个容易因言语而受到伤害的人，所以不要因为一点的不高兴就说出严厉的话来。

对什么事都粗枝大叶的 O 型妻子，是不是会不自觉地讲话就伤害到别人或冷嘲热讽呢？一旦好强的妻子到了忍无可忍的地步，就会突然正颜厉色地说：“哼！真过分！”因此，如果妻子也想过支薪家庭的生活，就可以把家事交给专业的人处理，也是一个不错的方法。

B 型妻子只要丈夫所说的太过严厉，就容易畏缩。所以不要只是嘴巴说，AB 型丈夫也要以身作则，那么直觉灵敏的妻子应该能够了解丈夫的喜好。而同为 AB 型的妻子，虽然能够得到要领，却容易懒惰不做家事，与其生气，不如用另外的方式：“如果你能这样做，就帮了我大忙。”如此一来，妻子应该能够理解。



E 女人的性感与欲望

女人有各种不同的欲望、潜在的性格，隐藏在内心深处，不为他人所知，或者自己也不轻易察觉。心理测验法最可清楚地回答你对各种问题的迷津，让你正视自己，调整自己，完善自我，这也是迄今一种比较先进的心理分析法。

1. 女人的欲望之树

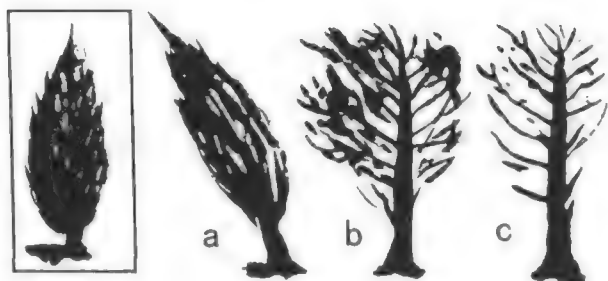
女人有各种不同的欲望，对于爱的欲望、金钱的欲望和社会地位的欲望，你有何企求？又有多少欲望呢？“树木测验法”，是容格所提出的心理测验法中，最可清楚地回答你对上述问题的迷津，也是常被用于心理测验的一种先进的分析法。

测验 1 一旦强风来袭时，会有怎样的情形？

插图最左边的那棵树，如果遇到强风时，会有怎样的情形呢？请从下边三种描述中，选出与你的想法最接近的一种：

- a. 整个树都倒向一边
- b. 像吹散的头发般的蓬乱貌
- c. 叶子完全脱落后的光秃状





解释与判断：你对金钱的欲望有多强烈？

本测验是用来让你知道，自己对金钱有多少欲望。

被风吹袭的树木，正象征着自己。而树木所呈现的外观，则表现出你的防卫本能、占有欲和金钱欲望等有关的心理。

回答 a 的女人，暗示着你的防卫本能非常强烈，被风吹袭的树枝，紧紧地靠在一起，代表着你不愿别人从自己身上取走任何东西，若别人真对自己这么做，则会不顾一切地拼了老命也要抵抗的情形。这种人，与其说是爱钱，不如说她非常小气，是个不折不扣的铁公鸡。因此，这种女人可能会存有小钱，却不可能成为大富翁。

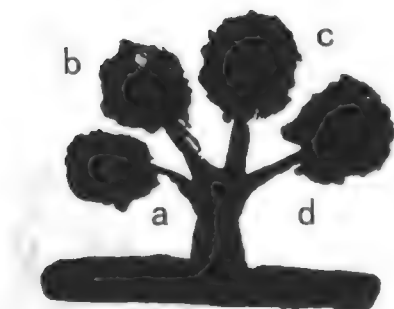
回答 b 的女人，给人有“正与风作斗争的大树”之印象，在人生的战场上，常把增加自己的收入，当成是一项很大的成功，而很重视自己的收入，是个即使是只能增加一点收入，也会努力加班工作的那种女人，但由于个性慷慨，钱花得也特别多，是与选 a 的女人相反，只要你肯节约，一定可以拥有可观的财富，因为除了开源，也要节流嘛！

回答 c 的女人，代表你已经迷失了自己，换句话说，由于缺乏节制，金钱上的开支全无计划，不用说到月底，恐怕刚一发薪，就因得付信用卡贷款，而空无一文以致暗自落泪，希望你能拟出收支计划，再量入为出，否则结婚时，将会更惨不忍睹。



测验 2 如果要锯掉一段树枝，你会锯掉哪一段？

如有下边的一棵树，现在要将其中的一段树枝锯掉，你会锯掉 a、b、c、d 中的哪一段呢？



解释与判断：对于爱的欲望有多少？

测验 2 是在测验你对爱情有多少欲望。

锯断树枝，代表你自己认为哪些可以失去，又有哪些不容失去的价值观。

选 a 的女人，最害怕自己的梦想幻灭，对于爱情方面，渴望能被可以给予自己梦想，或能实现自己梦想的人所爱，是个想藉由爱情的力量，来实现自己梦想之欲望非常强烈的女人。

选 b 的女人，代表着强烈的所有欲与独占欲；想要百分之百地拥有自己所心爱的男孩，是你毕生最大的愿望，如果有第三者从中阻挠时，对方将得到可怕的报复。

选 c 的女人，表示你是个人主义非常强烈的女人。这种人对于参予社会活动的欲望很薄弱，但却对性生活有着强烈欲望；换句话说，你最大的愿望，便是能和另一半远离尘世，过着离群索居的神仙生活；也就是说，“性生活”对你而言，是生活中最重要的一部分，在和他做爱，达到高潮的那一刹那才是你最高的满足。

选 d 的人，代表欲望的退化，你所企求的是一个能代父职，

给予父爱的男人，因此，你常会要求对方送你昂贵的礼物，或提出一些他无法做到的要求，甚至以令对方难以下台为乐，你或许认为，这些便是爱的表现，如果这样真的能弥补你幼儿时期残缺的爱，或许反而可以让你具有判断真假爱情的能力。

测验 3 有关这棵树的故事，最可能的是哪一个？

请看下边的这一棵树，有关这棵树的故事，你认为最恰当的是 a、b、c、d 中的哪一个呢？

a. 这是棵专属于情侣的树。每当夏日的午后，清风徐徐吹来时，相爱的男女，便在树下的长椅上互倾爱慕之意。

b. 这是已亡故的祖父所钟爱的树木，祖父常在树下的长椅子上，一边抽着烟斗，一边看着夕阳西下的景象，神情仿佛在惋惜人世间的无常似的。

c. 这是棵专属于小孩子的树木。附近的学童放学之后，便常到这里爬树，或玩捉迷藏的游戏，在这里，他们度过了少年时期的黄金岁月。

d. 这是棵专属于神明的树木。有位德高望重的僧人，常到这里为世人祈福，那位道长蓄有长达胸前的白胡子，且常对人说：“只要在这棵树下许愿，神明都可以听得到。”

解释与判断：对于社会地位的欲望

最后我们所测验的项目，便是你對自己社会地位高低的欲望如何；由小故事中，也可以知道你是否是个现实主义分子。到底你选择哪些答案了呢？



a 是与社会性全然无关的故事。但如以引人注目的观点而言，则又与企望社会地位有着密切的关系，由心理学的观点而言，你是个不论衣着或打扮都会选用名牌的女人。

b 里的“祖父”是个关键的字眼，在这里代表着“权威”；暗示着你追求受人尊敬、获得权威的愿望，你有着强烈的追求社会地位的企图心，职业妇女或女权主义者，常会选择这个答案。

c 是代表着朴素与毫无奢求的社会地位，选择这个答案的女人，常会把所谓的社会地位，认为只是人类自限的枷锁，是个想独善其身的女人；可是，你对知识的追求或学位在社会上所代表的地位，却相当重视，因此，你可能是个会在学术界颇负盛名的女人。

选择 d 者比选 b 者拥有更大的权力欲望，选择这个答案的女人，是个希望自己能被别人视若神明或领袖般膜拜的人。由故事中，可见你有被神化的欲望；这种女人毕生所追求的是超越别人的实力、业绩，并让周围的人对你惟命是从，可能会成为一个女强人。

2. 你的现状和未来

由你过去和现在的心理状态而推得自己的“社会模式”和“自己的新状态”；而由想像中的场景，又可推得你的“未来展望”。

测验 1 狼的行为中，有哪些疑点？



童话故事“小红帽”中的那匹狼，其行为中有许多值得怀疑的地方，像是……

a. 为什么在森林中遇到小红帽时，不当场把她吃掉呢？

b. 为什么在吃掉老婆婆后，非得再以拙劣的演技来扮演老婆婆，用来欺骗小红帽？为何不采用更有效且简单的方法？像是躲在门后，然后一口气把小红帽吃掉呢？

c. 为什么在吃掉小红帽之后，不马上从现场逃走，却反而躺在床上呼呼大睡呢？

虽然只是一则幼稚的童话，但其中各种“人物”的行为，实在也太奇怪了。对于上面的三种奇怪举止，你认为哪一项最值得怀疑？不用考虑理由，只要把你认为“最可疑”的选出来即可。

解释与判断：你的“社会模式”

测验 1 是象征着人际关系中常有的纠纷情形，而你的选择正是反映当你应付这种场面时，可能采行的“行为模式”。

a. 是不说即做，容易做得太过火的女人

不论是结交朋友或坠入爱河，都是先斩后奏的人。在结交新朋友时，会展现不可思议的个人魅力，让对方马上与你成为知心的莫逆之交，但千万不要以为每一个人都像你一样地思想开放，和对方来往时，你往往会出现轻浮的动作，而导致对方无法谅解你的言行举止，所谓“君子之交淡如水”。切记！切记啊！

b. 合理主义者，有太过于冷静的倾向

你是一个不只在人际交往，而且在处理任何事物上，都相当冷静思考的女人，很少将自己的喜怒表现在脸上，很会考虑对方的处境，且处处为人设想，不会因一时感情冲动，而犯下无可挽回的错误，甚至在和对方恋爱时，也像是要看透对方似的不许男人对你有不轨的举止。可是，男女的交往，如有点激情，或许才可留下甜美的回忆，故奉劝你千万不要因为太冷静，而导致未来的性冷感才好。

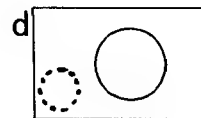
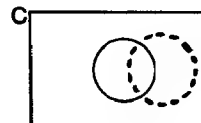
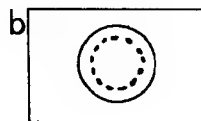
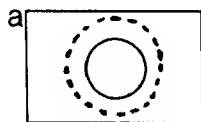
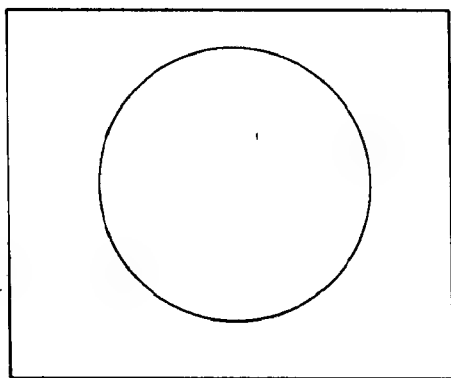
c. 畏缩的意识太重，要有勇气面对现实才好

缺乏自发力与行动力的你，在人际关系上，总是畏首畏尾，想爱又不敢正视对方的眼神，想和对方约会，嘴巴上却断然予以拒绝；胆小，光说不练又喜欢胡思乱想。在恋爱时也只敢“单恋”对方，又不敢主动和对方交往，所以说，你现在最重要的，便是要学习如何培养自己的勇气。

测验 2 如果再加上一个圆圈

有如下图的一个圆圈，如要再加上一个圆圈，你会怎么画？

- a. 在原先的圆圈外头画个大圆圈
- b. 在原先的圆圈里面画个小圆圈
- c. 两个圆圈互相交错
- d. 两个互相远离的圆圈



解释与判断：一个新的自我期望

测验 2 的圆圈是“自己的象征”，后来所加上去的圆圈，则

暗示着一个全新的自我。

a. 自我扩张的欲望

有挑战新事物的欲望，想结交新朋友或换新工作的念头十分强烈，是个自我扩张欲望很强的女人。

b. 想了解内心中的自我

是个“一日三省吾身”的女人，一味地回顾过去，自我封闭在内心的世界是无济于事的，不如在发现自我之后，往外开拓新的视野才好。

c. 欲求不满的状态

你一直想打破现状，将自己脱胎换骨一番。换句话说，你是个欲求不满的女人，对于“性”的饥渴已经忍耐很久了，有可能会因干柴烈火，而发生无法挽回的错误之危险。

d. 寂寞芳心无人知

想要有知心的朋友，是个非常寂寞的女人，对每件事都感到悲观，你正处于彷徨无助的危险情况中，要先找师长倾诉心中的郁闷才好。

测验 3 窗外是何景物？

你正在著名的避暑山庄欢度周末，此刻则躺在舒适的躺椅上欣赏着窗外的落日余晖。

请你想像窗外的景色，可能与以下哪个描述最接近呢？

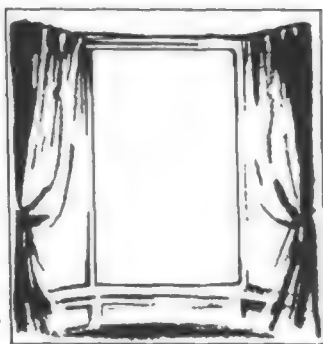
a. 可见到遥远的地平线或水平线

b. 可看到附近的人或动物

c. 可以见到建筑物和汽车等等

解释与判断：对于未来展望

测验 3 中，窗外所见到的风景，即是你自己对于未来的憧憬。



a. 对未来感到乐观

遥望远方的景色，表示对未来充满着希望。对于未来，如果只看到外头有面墙，那就一点希望也没有了，希望你看到的是远在天际的青山，或蔚蓝的大海才好。

b. 做爱的可能性很高

所看到的人或动物愈多，表示未来坠入爱河或做爱的可能性也愈大，但是，如果看到满山遍野的羊群……恐怕你将很难入睡了。

c. 开创事业的可能性与欲望

建筑物或车辆数目的多寡，暗示着你开拓事业的欲望强弱，如果看到像迈阿密或夏威夷海岸那种饭店毗邻的景象，则代表你内心跃跃欲试的心情。

3. 女人心态的外在表现

看到象征历史上某段著名故事的图画时，所唤起的思潮，可能就是隐藏在你内心深处，自己也曾察觉的情绪。

这个测验是由可与佛洛伊德学说媲美的伟大的心理学家卡尔·库斯夫·容格所创的“无意识的集合”中所记录下来的测验。

根据容格的理论，每一个人在其内心的深处，都潜伏着自从人类诞生以来的历史镜头的记忆。因此，在梦里我们常会有“既视感”的幻觉。所谓“既视感”，便是一种“似曾相识”的感觉。他的理论之所以会有这种感觉，是因为整部人类的发展史，从你诞生的同时，就已存在你的脑海中，容格把这种记忆特别称之为“集体潜意识”，以之和个人的记忆得以区分出来。而这种“集体潜意识”是以象征性的图案深埋在脑海里，因此，只要藉由某些具有特殊涵义的图形，便可以唤醒那些原始的记忆。在做这项测验时，请务必在看完画后，先闭上双眼，想像整个故事的情节之

后，再予以回答。

测验 1 谁在画里呐喊？

这是一幅描绘希腊神话中的英雄海格拉斯除去海蛇妖孽的名画。在这幅画里面有海格拉斯、海蛇，右侧的女人和船上其中一位桨手，你仿佛可以听到像是在呐喊的声音。

请问你所听到的会是谁的呐喊声呢？

- a. 海格拉斯
- b. 海蛇
- c. 右方的女人
- d. 船上的桨手



解释与判断：进化过程中的哪一个阶段？

“既视感”是依照人类的进化过程，即由水生、两栖到陆地上生活的顺序来相互对应的。由本测验，我们可以知道，哪一个阶段，对你的影响最大。

a. 海格拉斯可视为昔日人类在森林生活的时期，那时的生活是终日与战争为伍的。因此，或许你在见到青山或森林时，较易有“既视感”的感觉。

b. 海蛇，可与人类水栖时代相对应。相信你在看到海上风

光，尤其是在海边观看日出或夕阳时，常会唤起你阵阵的乡愁。另外，如果背上氧气筒在水中潜水时，一定会让你感到有一股莫名的快感。

选择c的女人，则暗示你有“女人需要被保护”的潜意识，可以推知人类在昔日的大草原上，过着农耕生活时的情景，或许田园风光、房子、小村庄等等，更易唤醒你的“既视感”。

选择d的女人，代表两栖类代，曾在你的脑海中留下深刻的记忆。换言之，沙滩、断崖、小岛等的风景，较易唤起“既视感”的感受。

测验2 潘朵拉的宝物箱

这是一座描述装有世界所有不幸事物的“潘朵拉的宝物箱”被打开那一刹那的塑像。它除了装有所有的不幸事物之外，还装有“希望”，因此，人类至今尚未失去希望，也才会有今天的我们，如果整个故事颠倒了：潘朵拉宝物箱所装的，是人类所有的幸福，一旦它被打开，所有的幸福飞逝而只留下一件不幸时，你认为那件不幸的事情是什么？请先想像整个故事再回答。



- a. 死亡
- b. 离别
- c. 斗争
- d. 背叛

解释与判断：招来“运气”的能力

这是在测验你有多少“招来运气的能力”。“运气”被认为是乐天知命与确信能力相乘之后的结果，只要你能正面地去想一件事，并坚守信仰努力去做，便很可能得到正面的结果，之所以会有“善果”，乃是因为乐天知命的女人，从不怀疑自己达到目标

的可能性，所以在行动时，一点也不觉得是件苦差事。在无意识下付出比别人更多的努力，由于工作得很愉快，因此也容易得到别人的好感，愿伸手来帮助你。“运气”也就这样降临在你的身上。

选 a 与 b 的女人，其心中“负面”的倾向很强，且行为模式相当被动。因此，你常感到悲观，从未觉得自己曾幸福过。尤其是选 a 的人，悲观的心思更甚；有必要先把自己处处提防别人的心结解开，以如何达到自己的愿望与优先考量，才有可能“鸿运当头”哦！

回答 c 的女人，虽然“斗争”也是属于不幸的事件，但即较有正面和积极的意义；是个较可能获得幸福的人。

选 d 的女人，虽然充满生命力，但对他人却不宽容，因此，人人避之惟恐不及，幸运之神可能因此弃你而去。如果能无条件地接纳别人，将可成为一个完美的女人！

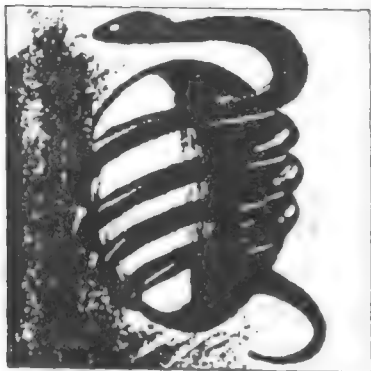
测验 3 蛇最后得到怎样的后果？

这是张描述所谓“宇宙之蛋”的插画。在神话中，这个蛋孵化的同时，宇宙也随之诞生了，这条蛇是宇宙蛋的守护神，在宇宙蛋孵化的同时，这条蛇的任务也完成了。你想，这条蛇后来会变成什么呢？

a. 在宇宙蛋破裂同时，蛇也被炸得粉碎，变成构成宇宙的原物质之一。

b. 蛇在完成任任务之后，便回到神的世界。在上帝的保护下，自在快乐地生活着。

c. 宇宙蛋孵化之后，蛇便窜入宇宙当中，并成为今日所有蛇类的祖先。



d. 宇宙蛋破裂的同时，蛇也无限地延伸长大，远达宇宙的尽头。所以今天，宇宙便是在这条蛇的护翼之下存在着。

解释与判断：第六感的能力

容格对于第六感的能力，因深感兴趣，故也曾从各种角度做过研究。现在的心理学家认为第六感的能力潜藏在右脑，而左脑则专司处理现实问题的能力。因此，右脑活用度高的人，其第六感可能的发挥能力也愈强，音乐家等常使用右脑的女人，对于各种事件的神秘点会有特别的亲切感，便是这个道理。

答案是 a 的女人，是强烈的理论派，凡事非经过深思熟虑便无法回答，由于理论的构成，是在左大脑中进行，故左脑会较为发达。换句话说，你的第六感所能发挥的作用非常少。

选 b 的女人，代表着你对故事有丰富的想像力。这种脱离现实的传说或故事的组织能力，则是由右大脑包办。换言之，如经训练，你一定可以发挥惊人的第六感！

同样的理论，回答 c 的女人左大脑较发达；而答案是 d 的女人，代表其右大脑较占优势。

如果想增加第六感能力，可以借由训练右大脑来得到相同的效果。听一些可以刺激脑部激发 α (Alfa) 波的环境音乐，欣赏名画或胡思乱想些小故事，都是必修课程。如果能将自己梦中的情节记录成“做梦的日记”，并时常反复阅读，再回想梦中的情节，则可得到意想不到的效果。

4. 你是一个感性的女人吗？

每个女人都希望自己非常感性，而且人生能多采多姿。英国的心理治疗法中，有一种利用“庭园设计测验”的方法，来测定女人的感性度高低。

女人特有的细致感性，可以使你的人生更多采多姿。感性是

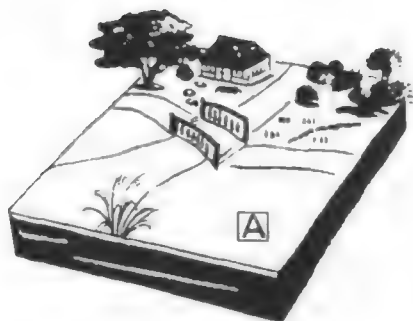
指与生俱来的感受性或直感力，在一个适合发展的环境下，培养出来的一种气质，在这里，我们将测知你的感性有多强烈。

测验 1 和 2 又称之为“庭园测验法”，这是 1929 年的英国的心理学家罗恩·费尔特所提出来的心理治疗法。这是以小木箱比喻成庭园，利用沙子和模型玩具，来让病人自由发挥想像空间的方法。由此我们也可以知道被测验者，对于审美能力是否有心理上的缺陷。

测验 3 又名“记忆测验”，可以知道你搜集情报能力的高低。

测验 1 你会种什么花？

这是一座日本式庭园，我们想在 A 的位置种花，来完成整个庭园。如果是你，会种以下的那一种花呢？



- a. 菖蒲花（避邪的花）
- b. 杜鹃花
- c. 梅花

解释与判断：你对审美能力的敏锐度

“庭园设计”并不像绘画，只是平面的构图，而是要有立体感的构思，才足以完成的，且必须色彩、外型甚至各种细节都相调合，并具有远近的层次感足以完成的，且必须色彩、外型甚至各种细节都相调合，并具有远近的层次感，才能完成一张完美的庭

园构图。换句话说，每个人的审美观念，都可以在“庭完设计测验”中表露无遗。在这里，我们利用日本式庭园中所要栽植的花种，可以分析出你对于颜色、外型和主题的表现能力与你的审美观。

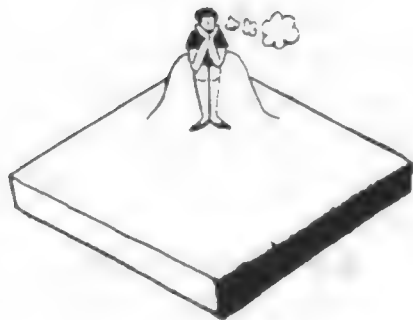
选 a 的你，有着非常专业性的审美观。菖蒲花与日本式庭园的组合，有着相当悠久的历史，以上这种安排，不仅表现出日本庭园文化的精髓，还代表你有着非常古典且高雅的审美观，看来你曾受过不少有关审美学的教育了。希望你能善加利用这种能力，对你将来一定会有相当大的助益。

选 b 的你，审美的能力尚称可以，但与主题配合的能力，则有待加强。这是因为，在庭园的正前方栽种像杜鹃花这种枝叶茂盛植物，将会破坏整体美，造成构图不安定的后果。相信你自己也很重视审美能力，可是，你所要注意的是，虽然个别物体看起来都很美，但整个组合起来之后，却往往得不到预期的效果。因此，如何加强自己的组合能力，才是最重要的课题。

选 c 的女人，表示非常欠缺审美观。梅花在日本庭园的造景中，给人有一股被拘禁的不良印象，且缺少新鲜感和醒目感。你很容易被既有美学所支配，缺乏创意，如果不设法破除这种观念，恐怕很难有进一步的造化哦！

测验 2 梦之旅

我们以“梦之旅”为主题，设计出如右的场景：你正站在小山丘上，梦想着自己脚下那片小世界情景，如果你能决定，那你脚下的世界将会是怎样的景象呢？a. 有斑马、长颈鹿、大象等动物，还有乘坐吉普车的人，是一幅非洲草原的风光



b. 有森林和湖泊，湖畔上有用原木搭成的别墅，是标准的北欧风光。

c. 由沙漠和金字塔组成的埃及风光

解释与判断：你创造能力的高低

创造力之源的灵感或巧思，是由人类的无意识层中启发出来的。心理上的压抑愈少的人，愈能发挥想像的空间，因此其想像力也愈丰富，但创造力则是要把自己所想像的构筑出实体才算数。现在，我们利用庭园设计法，来测验出你创造能力的高低。

a 在空间内摆入众多的人或动物等的生物，代表你充满着生命力，在心理上的压抑也较少，是个乐天知命开放型的女人，由于有童心未泯的倾向，所以好奇心和精神注意力也特别旺盛，常会有“想做这样的东西”的想法，一旦投入工作，便废寝忘食，当然，创造力也特别高了。

像 b 这种在空间中配置多种植物的女人，意味着在精神上已经处于成人的安定状态之下，虽然社会的适应能力很强，但在人际关系上却颇受压抑，且行事易受常规或惯例所束缚，因此，想像力也很平凡，但是，这种人的组织能力特别好；适合担任将众人的巧思组织起来运用的工作。

c 的空间中充满着“沙”的景象，暗示着你的精神常处于紧绷的状态之下，而急需安定的倾向。由于太在意周遭人的评语，也因此限制了自己发挥想像力的空间，“沙”代表着“心理退化”的意思，这可能与你在幼儿期，想做任何事都被家长限制着，有着莫大的关系；希望你能舍弃游荡时间，或许能唤醒沉睡中的创造能力。

测验 3 你答对几个呢？

请看下页插图 30 秒之后盖上图片，并依序回答下列问题，看看自己答对了几个：



- ▲ 有人骑着脚踏车吗？
- ▲ 留长头发的女子，手上所拿着的是什么？
- ▲ 放在桌上的咖啡杯，一共有几个呢？
- ▲ 在电话亭中的人，是男人或是女人呢？
- ▲ 咖啡桌是圆形或方形的呢？
- ▲ 一共有几只动物呢？
- ▲ 靠着树的人，正在做什么呢？
- ▲ 里面有一个小孩，他有没有戴着帽子呢？
- ▲ 时间是几点？

解释与判断：情报搜集能力的敏锐度

情报的搜集能力，指的是你如何在众多的资料当中，挑选出自己所需要的情报能力而言。在像今天这种资讯爆炸的时代，与其说是情报的搜集，不如说是情报的选择能力，是不可或缺的。希望你能多注意自己在这方面的能力，才足以使自己在如此竞争激烈的社会上，获得一席之地。

答对8题以上的女人，代表你不但观察力和记忆力都很敏锐，在情报的选择能力上，更值得称许。记忆力好的人，代表你

的右脑也特别发达，由于直觉力好，所以在速读能力方面，应该也有相当杰出的表现才对。

答对 5—7 题的女人，其情报搜集的能力平凡。你太在意别人所注意的重点，在搜集情报时，常陷入别人所常注意的问题，而缺乏个性化的主题搜集能力，如果能把智慧用在处理具个性化的情报，或许也会有惊人的表现哦！

答对 4 题以下的女人，代表你是个深谋远虑，凡事都要经过仔细地研判之后，才采取行动的女人。虽不乏情报的搜集能力，但却缺乏情报重要性的分辨能力，因此从资讯所能获得的情报，也未免太过狭窄，即使一时认为不甚重要的情报，若能一一记录下来，或许可以开拓你目前的视野。

5. 你潜在的天分有多高？

心理学家认为，人类 80% 的才能或智慧，都处于冬眠状态，或许人类所谓的“天才”，指的只是那些提早将自己的潜能发掘出来，并善加利用的人吧！

在此，我们利用精神分析研究中，一种非常深奥的“分身”理论，试图解开隐藏在你脑海深处的才分，所谓“分身”指的是另一个你自己，那往往是一个偏激且具高度反社会危险性的个体，为了安全起见，我们便利用影子或镜像的方法，诱出你的“分身”予以研究。

测验 1 最让你受诱惑的是哪一幅画？

请比较下页三幅画，三幅当中的女人，都是同一个人；但最让你感到诱惑的是哪一幅画呢？不要想太多，请依直觉下判断。

解释与判断：你有多少“潜能”？

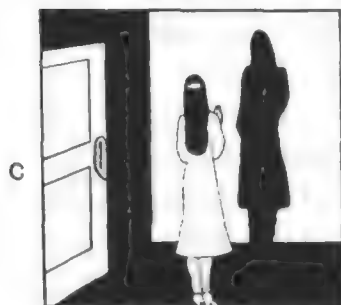
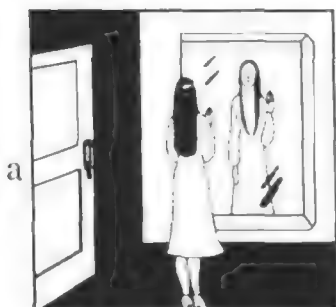
所谓“潜能”是对某人“有某种超能力”的期待。俗语说：“人不可貌相”，很多看似平凡的女人，事实上却有着令她自己也

未曾想过的特异功能，如果自己能了解自己有哪些潜能，进而予以善加利用，一定会有惊人的成就哦！

选 a 的你有把镜像中的影子，错认是自己的倾向。你或许是一个过度强调自己的才能或个性的女人；可说是个“爱现”的女人，因此很在意别人的眼光，有过度夸张自己的特殊性的倾向。而真正具有特异功能的女人，并不是那种“爱现”的家伙，希望你能以比较自然的方式表现自己才好。

选 b，影子映在窗上的你，暗示着对现在的自己抱持着肯定的态度，但缺少一份神秘感，因此是个几乎没有所谓特异功能的女人。也有可能是你的特异功能太高，而有孤芳自赏的倾向，如果能多和人交往，或许能在这方面有所发挥。

c 中映在墙上的影子，除了巧妙地将自己隐藏起来之外，代表分身的黑影，正强烈地暗示着你有很高的特异功能。又，黑影也代表着“力量”，如果经别人有力地提拔，则你在更高的职位上，将可发挥更大的能力，并获得较可观的业绩。



测验2 这些图画的标题是什么？

事实上，这三幅图画是以 a→b→c 的顺序所组成的作品；如果要给予这些图画下标题，你认为下列何者最为恰当呢

- a. 会面
- b. 过去、现在、未来
- c. 我、自己和我自己
- d. 苏醒过来的自我

解释与判断：你被隐藏的才能是什么？

对于“分身”象征的影或镜像所产生的联想，事实上，也反映出另一个自己的才能或能力。

回答 a “会面”的你，反映出你有强烈的人际欲望。如果能妥善地加以运用，定可发挥高人一等的交际手腕，像从事外务或专柜人员等负责与人交涉的工作，都将是能启发自己天分的职业。

回答 b 的女人，就如同“过去→现在→未来”的文字所示，你是个未来取向者，有渐入佳境之势。“分身”的那个你，是个积极且充满活力的“人”，你已具备在激烈的生存竞争中获胜的资质，而且你的“分身”有很强的男人化倾向，只有你选定自己的人生目标，奋力向前，你那天才的资质才不至于被埋没掉，并可尝到真正的胜利滋味。

选 c，代表喜欢自我陶醉，看来你的“分身”有着强烈的自我表现欲，换句话说，你常以文章、绘画或音乐等形式，来凸显自己，这种欲望平日连你自己可能也未曾察觉，可是，当你独自一人独处，泉涌不断的思潮，又会闪过脑际，只要你能将这份灵感仔细地用文字记录下来，你的智慧便不至于被埋没，不妨试试看吧！

选 d 的女人，暗示着你的潜意识里，有着渴望得到爱情滋润的欲望，相信你一定常对特定的男人表现出爱慕之意，如果能以



更自然的方式予以表达，一定可以被对方接受，“有情人终成眷属”，在此先预祝你的成功。

测验 3 下一幕呢？

请注意看你在测验 1 中所选的图画。如果你所选择的图画要马上接到另一幅图画时，你认为 a 至 c 中的哪一幕，将是自己的选择呢？

a. 有人突然将门打开，她慌慌张张地“抱”住自己的幻影

b. 她静静地走向自己（的影或像），并用手触摸对方，接着便若无其事地开门走出去

c. 她的左手事实上还拿着杯子，她用那个杯子掷向自己的影（或像）

解释与判断：如何才能发挥自己的天分？

这个测验是在让你自己了解，你与自己的“分身”之间，到底有着多少的隔阂，对自己的“分身”的压抑度愈大，你与“分身”之间不可逾越的隔阂也愈深。

a 选择非常贴近现实的描述者，表示你的压抑度非常低，但好逸恶劳是你的本性。因此，即使有着过人的聪明才智，也无从发挥，惟有舍弃常人所谓的常识与个人先入为主的观念，让自己的思绪尽情发挥，才能让自己的天分表现出来。

b 这个故事的描述，表示虽然很喜欢自己的“分身”，却又不自主地去压抑自己的天分。这是因为你害怕一旦让自己的“分身”自由发挥，恐怕会搅乱现有的生活规律。不妨适度地解放自己的“分身”，使其在你的控制之下，展现你那不为人知的聪明才智，这也不失为一个好方法。

选 c 这个故事的你，压抑度非常高。看来你已把自己的“分身”定位成“搅乱自己的思绪”的心魔了，或许你过去曾有过很想去做，但做了之后却失败收场的经验，而不愿再重复尝到这种挫折感吧！我很能体会你这种心结，但不妨再给自己一个机会，



说不定在尝到成功的滋味之后，自己的天才也因此能得到舒展的机会哦！

6. 从幼时体验看今日性格

幼儿期的体验和成年后人格的形成，有着密不可分的关系。像在小时候跟着母亲有样学样，以后的恋爱模式很可能就和母亲当年没有两样，而和自己父亲之间的相处关系，或许便是你的待夫之道哦！因此，即使你早已忘了幼儿期的体验，事实上那些经验仍一直深藏在你的潜意识里，并影响着你日常的言行举上。以下我们就恋父情结、恋母情结与凯恩氏症候群等三种心理情结，来利用你的幼儿体验，分析你今日人格的形成过程。

测验1 你最想参加的竞赛是哪一项？

请将自己的思绪回溯至幼儿时期。今天是校运，你决定要参加父女组合竞赛。请问，你最希望参加下列的哪一个项目呢？

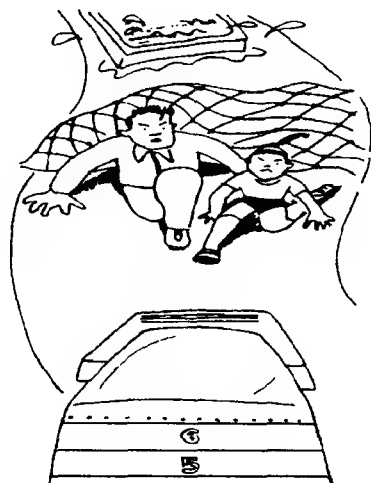
- a. 两人三脚
- b. 蒙眼竞走
- c. 超越障碍



b



c



解释与判断：恋父情结的深度

恋父情结，指的是对父亲有爱慕的意思，但一旦爱得过火，则可能造成女儿在心理上无法自父亲的保护中独立出来，对于一般的女人而言，父亲是你出生以来，第一个接触到的男人。换句

话说，父亲是你对男人的“原始体验”。因此，与父亲关系的好与坏，将会直接地影响到你未来在恋爱或结婚时，可能选择的男人类型，在此，我们以你恋父情结的深浅，来预测你的恋爱倾向。

a. 的两人三脚，是与父亲接触度最高的竞技活动，加以此活动非得心体合一，连呼吸都需相互协调，才足以赢得胜利。选这个答案的人，对父亲有着浓厚的爱情成份在里面，恋父情结也很深，因此，你会选择和父亲的言谈举止相近的男朋友。对于和自己年纪相仿的男人交往时，往往会觉得他们幼稚且不够水准，无法互谱心曲呢！

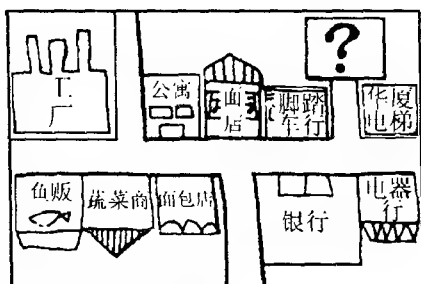
b. 的蒙眼竞走，父亲只能靠孩子的帮忙，才能跑完全程，这是一种需要父亲照顾的心理表现，我想小时候你一定很希望得到父亲的照顾吧！因此，在潜意识中，你无法忍受自己的爱情缺乏症，你需要一个能付出爱心，能关照你的男人，所以，你现在或未来的先生，如果不能 12 万分地爱你，你是无法满足的。

c. 的超越竞赛，这是一种必须上山下海的激烈运动，选择此一答案的你，可能有一股想让父亲吃不完兜着走的作弄心态，这可能是小时候，你想独占父亲所有的爱，却没有成功，对于父亲有一份爱恨交织的感情，你所选择的男人，将是你父亲最讨厌看到的哪种类型的男人。

测验 2 到底是什么地方？

在整理昔日的东西时你因小时候所画的地图。在右上方“方框里的？”部分，并未填入店名，那到底是什么地方呢？请自 a 至 c 中选出正确的答案。

- a. 停车场
- b. 超级市场
- c. 医院



解释与判断：憎母情结的深度

幼儿期的女生，在喜欢父亲之余，会对自己的母亲怀有敌意的倾向，这便是所谓的憎母情结，常见于3至6岁的女生，此时，你和母亲间所维持的关系，将深刻影响你成年之后的人生观。

选a的女人，表示你的憎母情结非常地深，汽车强烈地暗示着强壮的男人，很多汽车停在一起的停车场，则表示你有强烈的“男人化欲望”，这可能是小时候，你深爱着父亲，而非常讨厌母亲，甚至对她持有敌意的缘故吧！因此，你不想成为像母亲那样的女人，也不希望有她那样的女人观。在公司中不愿一切力争上游，喜欢和男人在一起，不就是你的处世态度吗？

选b的超级市场，正是母亲常去购物之处。选择此一答案的你，代表着和母亲的关系维持得很好；虽然也会有过憎母情结，但随即认同同性的母亲，并和母亲亲近的类型。你认不认为自己的言行举止，甚至思考方式，都和自己和母亲很类似呢？

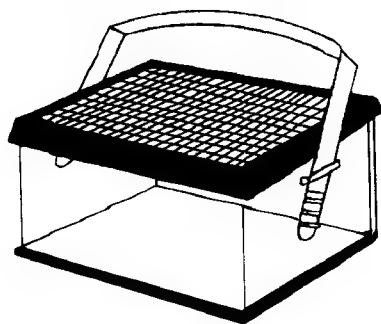
选c医院的你，可能从小就在母亲的溺爱中成长，生病时，最希望母亲陪伴在自己身边，小时候对母亲的敌意非常少，另外，有不想长大自立的想法，有晚熟的现象。

测验3 是哪一种昆虫？

其次，你又找到如图所绘的生态箱。你记得小时候曾在里面养昆虫，并做观察日记，你记得是哪种昆虫呢？请用直觉回答问题

题。

- a. 蟋蟀
- b. 蚂蚁
- c. 毛毛虫（蜕变成蝴蝶的变化记录）



解释与判断：凯恩氏症候群的深度

为了与自己的兄弟姐妹争夺父母的关爱而吵架甚至交恶，谓之凯恩氏症候群。小孩子经由此一途径，学会竞争，并学得无法完全满足欲望时要忍耐的修养，这些修养将影响到你成年之后，人际关系的扩展与维持。

a. 的蟋蟀，是三种昆虫中，惟一会以鸣叫来凸显自己者。选择此一答案的你，表示小时候常被父母拿来与兄弟姐妹作比较，对他们有强烈的斗志，常有不服输的心态，即使在成人之后，嫉妒心也很强，不是吗？

b. 的蚂蚁是共同作业、合力筑巢的昆虫。选择此一答案的人，极富协调性，有讨厌特立独行、标新立异者的倾向，这是自幼便受兄弟姐妹的嫉妒，养成自我抑制的习惯，并深藏于目前的潜意识中所使然。

c. 的毛毛虫，从幼虫开始便重复成蛹几次之后，才变成美丽的蝴蝶，这暗示着，从小你便处在竞争激烈环境之下，但你

善用自己的妥协技巧，终于从兄弟姐妹当中脱颖而出，并获得双亲多一份的关爱，因此，即使在今天，你也擅长于谈判，并能从中获得你所需要的东西，可以说是一个善于处理人际关系的人物。

7. 待嫁女儿心

结婚与事业是否能两立？决定结婚的瞬间，你可能会想到，如何做才能得到最大的幸福？我们利用形态心理学来分析你的待嫁女儿心。

测验 1 由侧面所见的房子

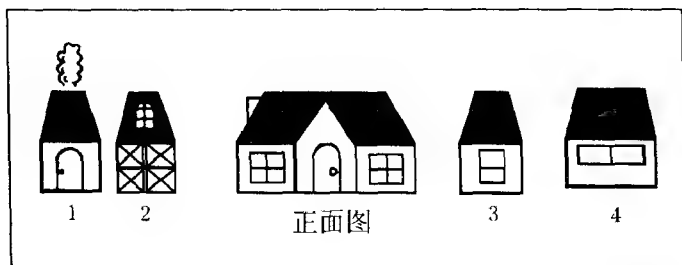
有如下页所插画所画的一幢房子。中央的是正面图。那么，由左侧方所见，该像何图？右侧看起来，又如何呢？两个问题各有两种答案，如经组合后，会是 a 至 d 中的哪一个呢？

a. 2 与 4

b. 2 与 3

c. 1 与 4

d. 1 与 3



解释与判断：结婚与事业平衡的程度

“家”是你婚姻生活的象征。而从左方开始移动的视线，暗示着你追求结婚本身的精神价值的企图——在某种意味上，可以说是男人化心理的反映。另一方面，由右侧所见的视线，则是将婚姻生活视为现实生活一部分的女人心理反应。

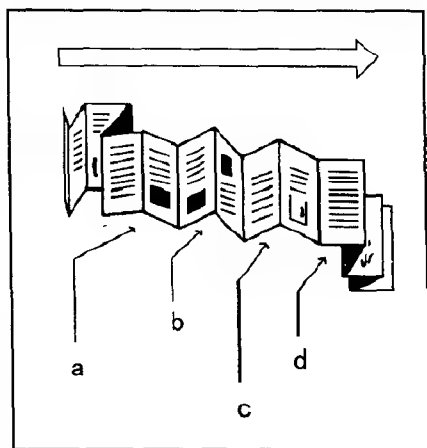
选a的你，坦白地说，你对婚姻持否定的态度。从事家事，也是因为大家都在做，不得已之下才做的，内心中一直认为婚姻是一个去之而后快的束缚，因此，刚开始还不觉厌烦，但不久便会把全部的精神投入事业里去的。

选b的你，结婚只是为了想充实一下自己的生活，最喜欢在厨房中忙东忙西，煮饭、洗衣成了莫大的生活调剂，充满着母性爱，在潜意识中认为幸福的家庭生活是你最大的憧憬，结婚后定会让周围的人刮目相看，一变而成为贤妻良母型的家庭主妇。选c的你，认为婚姻生活是你的休息站。你是社会性很强，将所有的精力都投入事业的女人，因此，你想要的是一个完全不用做家事的婚姻生活，真可说是，在外生龙活虎，在家病猫一只的人，如果能多花点心思在家庭生活中，便可以成为婚姻与事业都很完美的女人哦！

选d表示自我要求很严格。对事业与家事都要求能弄得尽善尽美者。对你而言，婚姻生活简直易如反掌，加油吧！

测验2 折叠式的画

这是用一张纸所折叠而成的画。糟糕的是，左侧看来垂直站立的画，在右侧时却倒下了。请由插



画的左侧，慢慢地将目光移往右侧，你认为是从那个地方开始，画便倒下去了呢？请自 a 至 d 中，选出最接近的一点。

解释与判断：决定结婚的瞬间

在图形中，视点的转换愈快的女人，可说是完全凭直觉来下决定的女人。你从不考虑现况，也不依常识判断，而是全凭你的直觉来下判断的女人。

选 a 的女人，对于结婚，一直认为那都是命中注定的，是只要双方还算情投意合，便可凭一时的冲动下嫁给他的女人。往往婚后也觉得两人果真是天造地设的一对，不但日常生活，连性生活也都能配合得天衣无缝哦！

选 b 的女人，暗示着你是一个非常成熟的女人，有着母性的自觉，很想过家庭生活的女人。正确地说你是“不管有没有结婚，就是想要有小孩子”的类型，由此也反映出，你充满着希望以后自己的小孩子，也能像自己的自我陶醉的心态。

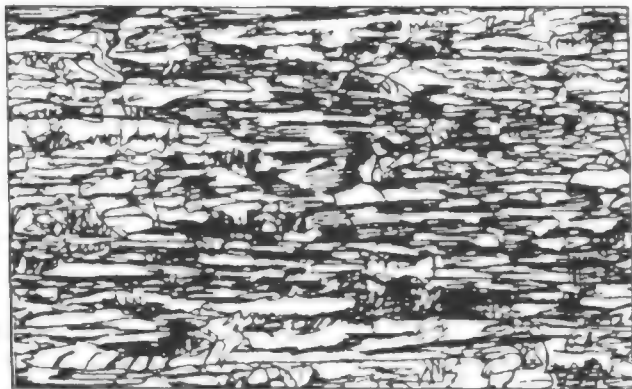
选 c 的女人，由于非常重视感觉与思考的平衡，所以非得爱情与面包都有着落时，才会决定结婚。你会对环境和四周的现实问题做冷静的分析，一旦你认为和他一起生活一定会幸福美满时，便会破除万难下嫁给他。

选 d 的女人，结婚很少是出自自己的愿望，常是因为看到自己的同事多已名花有主，或对自己的工作已不再抱有太大的期望，才考虑结婚的女人，你不认为，自己主动一点会更好吗？

测验 3 隐画

这是一张“隐画”。由正面看，画中所绘的，好似一些山川河流之类的风景。但是，如果你由侧面（左侧或右侧皆可）接近到几乎画平行的方向看时……好像可以看到几个男人的面孔（请仔细看）。请问，画中共有几幅男人的面孔隐藏在上头呢？

- | | |
|-------|----------|
| a. 四人 | b. 三人 |
| c. 二人 | d. 一人或没人 |



解释与判断：如何才能获致最大的婚姻幸福？

在测验 2 中也提过，视点转换快的人，在现实中的适应能力也特别高。但是，在此同时你的压力也会与日俱增，婚姻生活中也常会被一些困扰弄得焦头烂额。如果你不是上述的那种人，反而可以获得婚姻生活的幸福呢！

选 a 的女人，是视点转换最快的女人，或许你现在已被现实的社会搞得喘不过气来了；如果能先放松自己，再度屹立于竞争激烈的社会中，获得想要的尊严之后，才有可能将精神用于婚姻生活，婚姻也才有幸福的一天。

选 b 的女人，视点转换也相当快。但与其独自一个人孤军奋斗，不如和先生同进退。换句话说，和丈夫共创事业的一片天，婚姻生活才有可能幸福。

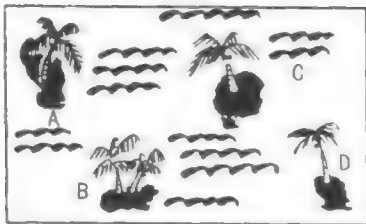
选 c 的女人，最希望的是物质生活的欲望能够满足。你最渴望的婚姻生活，是能嫁个金龟婿，永远过着少奶奶的生活。

选 d 的女人，所认为的幸福婚姻是能嫁个全心全力爱自己的丈夫，在性生活方面也能满足于你那放纵的情欲，所以，如果他

不是个“超人”，你是无法满足的。

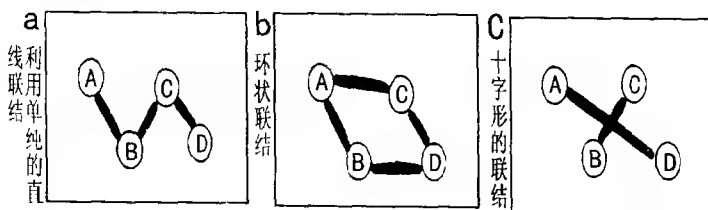
8. 你的恋爱模式是什么？

事实上，每个女人在看到地图之后，都会想像该处可能的情形与相对的位置，而想像与推理的方法，深藏于每个人的脑海内，且各异其趣，我们也可以从你所认定的距离远近，而投影出你与男人之间鸿沟的宽窄……我们由三个以地图为主题的测验中，可以得知你恋爱的幸福在哪里。



测验 1 连接岛屿的桥

有如上图的四个孤立的海上岛屿，如果要在它们之间搭建可以往来四座岛屿的跨海大桥，你会如何设计呢？请由 a 至 c 中选出你最中意者：



解释与判断：你是属于爱人或被人爱，才会感到幸福的人？

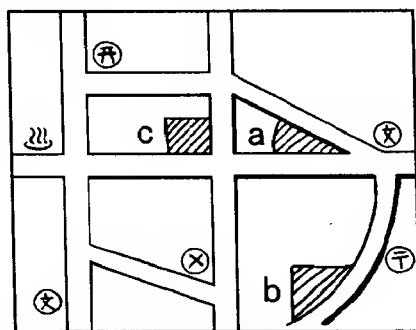
孤立在海上的四座岛屿，代表着相隔遥远的男女双方的心。而搭建在其上的桥，正代表着男女双方的交往。由桥所联结的方式，便可以知道你是属于爱人或是为人所爱，才能感到幸福的人。

选 a 的女人，将四座岛屿以单纯的直线联结。即 $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow$

D、或以相反的方向联结，暗示着单一方向的交往是你的潜意识所认同的，因此，你目前是处在单恋的阶段，如果能获得另一方的爱情，这样的爱情才可能有结果。

选b的女人，将四座岛屿以环状相联结。A至D中，分不出哪里是起点，哪个是终点。这表示，你的爱情是在爱别人与被别人所爱相互混淆之下，才有可能成立。换句话说，你是要求爱人与被人所爱都面面俱到的女人。

选c的女人，四个岛屿中，每一个都可以说是原点。换句话说，你是一个要求对等交往的人，虽然类似b的那种女人，但是，你是别人爱你几分，你才付出多少爱情的人。换句话说，你是一个拿着算盘在谈恋爱的女人。



测验2 空地在哪里？

这是一幅不知名的街道地图，你是因为某位作家的一篇文章，而得知这个地方的。你对其中“夕阳下一望无际的空地”特别着迷。

现在你亲自来到这里，但发现类似该作者所描述的空地共有a至c的三处。你认为哪个地方才正确呢？请用直觉回答问题。

解释与判断：“终极的爱”的模式是什么？

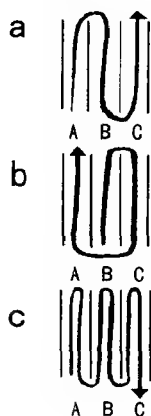
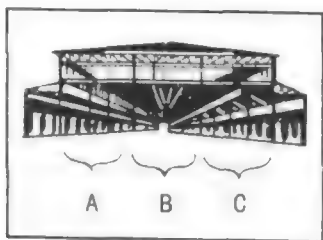
现在我们将探讨你所认为的“终极的爱情模式”是什么？地

图中的空地所代表的正是你自己所追求的爱情。

a 中的空地呈三角形，暗示着你所追求的是充满“危险”的“三角恋爱”。你喜欢有妇之夫，和那种人做“玩火的游戏”，可以让你如痴如醉，却也把自己推向万丈深渊。对你而言，一夜的缠绵所带来的欢乐，胜过未来终身背负道德的谴责所带来的痛苦。

b 中的空地是处在一个曲道的下方，这意味着你所渴望得到的，是一种实际且具有安全感的爱情。如果能与成熟且有责任感的男人结合，一定可以幸福快乐。

c 中的空地，位于地图的中央，四周的道路呈四角形，暗示着坚强。选择此答案的人，自我表现的欲望都很强烈，你所企求的对象是不论外表或学识品德都高人一等，在别人的心目中或实际上都是一位体贴的好丈夫，如果能有富裕的经济，那你们更是人人称羡的一对。



测验 3 参观路线如何安排

上图是意大利某个著名的跳蚤市场。每逢假日，在 A、B、C 三条通路的两侧都排满摊贩，如果想要前往购物，你会以 a 至 c 的哪个路线逛完全路程呢？

解释与判断：结婚型？同居型？挚友型？

这项测验是要让你知道，自己的恋爱可能以何种形式“收场”。

选a的女人，是选择最有效率的途径。这表示你不愿意受到婚姻的束缚，却想得到对方所能给予在性方面的满足，也许你们之间维持挚友的关系，将是最佳的选择。

选b的女人，由中央的主道直接切入，再环绕市场一周的走法。这暗示着，你会在刚恋爱不久之后便同居，经过一段时日才会步上红毯的那一端。可以说是属于同居型的女人。

选c的女人，所选择的是仔细欣赏每个摊位的路线。在恋爱时也会一步步地慢慢交往，经由订婚再结婚按部就班的结婚型。换句话说，除非你对他已经了若指掌，否则是不会嫁给他的。

9. 秘密之爱的刺激度

这个测验是由容格的“原始心态”中所节录出来的“影子测验法 (Shadowtest)”。

根据容格的说法，每个人在诞生的同时，即带有多种的“原性”，而随着周遭环境熏陶，与特定个性的持续发展，只让其中一小部分的“原性”有发展的空间，而那些未发达的部分，便潜在内心里，形成未成熟的人格——这便是你的“影子”。换句话说，那就是“另一个被压抑着的自己”，这个影子，在你的潜意识里，常会引诱你去做一些平日你连想都不敢去想的事，我们诱导你对影子的感想，从中也可以了解你心目中的“秘密之爱”到底有多么刺激。

测验1 影子的主人是谁？

月满之夜的午夜街头，远处的大楼出现了一个人影，你认为那是谁呢？

- a. 一个喜欢在深夜散步的老绅士
- b. 一个正要开始干活的小偷
- c. 在街角等待客人上门的流莺
- d. 加完班后，正在赶路回家的职业妇女



解释与判断：追求战栗性爱情的愿望

恋爱时心脏快蹦出来的感觉，和经历过恐怖的事情后那种“心脏的悸动”又有何两样？”“性交”在法文里是“小死”，在根本上，那是一种濒临死亡的感觉。换句话说，恋爱本身就有人类原始的追求恐怖与战栗的倾向。在此，我们将让你自己知道，你追求战栗性爱情的渴望多强烈。

选 a 与 b 的女人，代表着你非常渴望得到具战栗性的恋情。坦白地说，得有点恐怖的气氛，才能让你达到高潮！这是因为你的影子充满着冒险心，愈危险愈能给你刺激，愈想探一究竟吧。换句话说，你是一个被强烈的好奇心所控制的女人；但是，选 b 的女人，判断力未臻成熟又显得太冲动，可能难免会因一时的冲动，而使自己陷于无法自拔的窘境，希望你能以冷静的心态去选

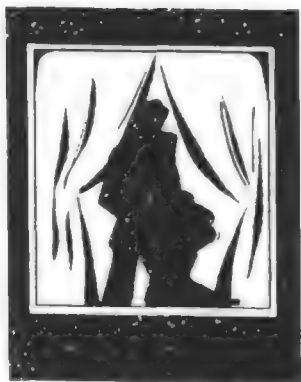
择另一半才好。

选c的女人也憧憬着自己能有战栗性的恋情，想藉由带点恐怖的奸情，改变一下一向严肃的自己。但是你这种人不会去寻找这种刺激，除非机会自然地降临在你的身上，否则你还是一个标准的贤妻良母。一般而言，像你这种女人，都只能达到意淫的希望罢了。

选d的女人，亟需安定的倾向非常强烈，是宁可不要婚外情，而甘愿在家相夫教子的女人，这种女人几乎从未有过要一点战栗式爱情的念头。

测验2 影子的故事

这是一个映在窗户上的影子。如果要以这个插图来编写一段故事，你认为下面哪个描述比较正确呢？



a. 这是位于公寓某个房间里的秘密俱乐部，一位小姐正在为某个有变态性癖的男士做口交。

b. 正在幽会的一对男女。突然，那女人的前任男友闯了进来，并和对方大打出手，而女人正拼命地要情人们冷静一点。

c. 女人正为她自己小小的谎言而挨骂，见到他从未有过的愤怒，吓得哭起来了。

d. 男人有了出人头地的机会，可是，这个女人是他迈向成功最大的阻力，“一定要把她解决掉！”男人假装热情地拥抱她，在她浑然忘我时，在她的背上刺了一刀，女人慢慢不支地倒地……

解释与判断：最禁不起这样的诱惑

明知不可以做却受不了对方的诱惑……此时我们可说他是“理性被感情所击败了”。感情是由右脑所支配的，右脑又称之为“想像力的泉源”。由你具有多少想像力，我们更可以知道右脑的支配力有多强。由结果便可以确证出，你是不是一个禁不起诱惑的女人。

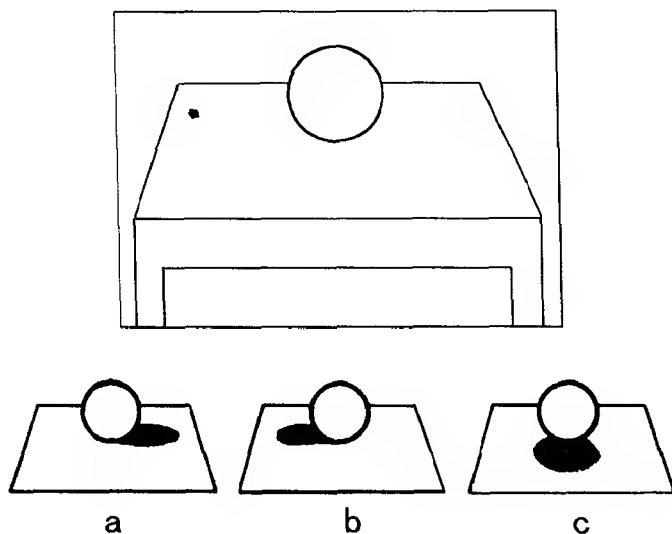
选 a 的女人，窗上的影像，以非常直接的方法予以解释出来，表示你很容易被感情上的得失利弊关系所左右思绪，很容易被一些社会地位较高的男人诱惑，而迷失了自己，甚至被染指了，还乐在其中呢！

选 b 的女人，除了映在窗上的人影之外，还有别的人物登场，可见想像力还算丰富，如果男人说了些看似可及的“伟大抱负”，你很容易便会上了他的圈套。小心一些甜言蜜语的男人，以免吃了亏后悔莫及哦！

选 c 的女人，将自己的罪恶感也投影在窗上的影子当中。是属于自责性很强、心理上极不安定的女人。面对一些几乎会被对方融化的温柔，或一些不切身份的夸奖时会特别软弱。

选 d 的女人，是个自我成长欲望非常强烈的女人。由于外表一向看似非常冷淡，所以一般轻浮的男人也不敢靠近你。但是，对于那些在你的心目中评价很高，但却愿意帮助你的男人，你是非常软弱的。

测验 3 球的影子是哪个？



这个球投射在桌子上的影子该是怎样的情形呢？请与下列三个做比较，并选出最接近者。

- a. 影子在右边
- b. 影子在左边
- c. 影子在前面

解释与判断：秘密之爱的专业程度

成人的爱可分为好多种，有些是可以公开的恋情，有的却是两个人私下的偷情。想要体验秘密的爱，必须要有相当的觉悟和掩饰的能力。你是否具备偷情的能力呢？由以下测验中，我们可以得知你的性格，进而知道你是否会去尝试秘密的爱情。

画成像 a 影子在右侧，表示光线是由左侧照射过来的，这里的光，暗示着代表真理与神明的祥光，为的是想揭发你那不可告

人的隐私。即使你一时有不可告人的秘密爱情，也想尽快公诸于世。因此，你要谈秘密之爱的专业程度也非常地低。

画成像 b 将影子画在左边的女人，很会保守秘密，且有点神经质的倾向。你在偷情时的功夫真是神不知鬼不觉，但却也会让自己的精神受不了哦！

画成像 c 的这种女人，是最懂得战术应用的女人。即使被怀疑和别人有奸情，但对方也绝不可能抓到任何证据，是谈秘密之爱专业程度最高的女人。

10. 同性“死党”有多少

如果说女人与女人之间有所谓莫逆之交，一定有人认为那是天方夜谭。其实，只要推心置腹，有容乃大，女人与女人之间，还是可以结成金钗盟约的。

处在人际关系日益淡薄的现代，女人间结交“死党”在今日的社会中也愈显重要。

在你感到非常寂寞空虚的时候，是否曾想过如果有个贴心的女人朋友在身边……的这种感觉呢？那么，到底要怎么做，才能结交到推心置腹的死党呢？这要取决于自己的“可塑性”有多少。换句话说，能采纳别人的价值观或和别人有“心有戚戚焉”的感觉，是非常重要的。由以下的三个测验，我们将可知道你有多少的可塑性。

测验 1 她犯了什么罪？

这是一幅孟克（1863—1944 年，挪威表现派画家）名之为“罪”的作品。孟克的作品常有慑人魂魄的震撼力。请看着这幅画，并发挥自己的想像力。这位表情激动的裸女，到底背负着什么罪状呢？



- a. 背叛了至亲好友，并夺走别人的情人。
- b. 自己已经有了丈夫，又爱上其他的男人，却一生一世都假装还爱着自己的丈夫。
- c. 为了想随心所欲地放纵自己，而遗弃了自己的孩子。

解释与判断：你结交朋友的能力有多少？

会阻碍心的可塑性者，首推“罪恶感”。自己心中容易产生罪恶感的女人，本能上其自我防卫的意识也愈强，根本无法接纳别人异于自己的价值观。换句话说，自责倾向愈强的女人，其结交朋友的能力也愈低。在此，我们利用孟克的画，来探讨你的自责倾向。因为，一个你背叛过他的人，愈靠近你的身边，你心中内疚也将愈深，自责倾向也愈强。

选a的女人，因为你所背叛的对象只是“好朋友”，而不是和自己有切身关系的人，所以自责倾向比较低，防卫本能也低。是个可以毫无保留，完全接纳朋友的价值观和感性的女人。由于你不会将自己的想法加诸在朋友身上，也不会以自己的标准来衡量他人，所以是最容易结交朋友的女人。但由于为人实在太好了，常会因此吃朋友的亏……，所以，有时候不妨表示一下自己的主张，让朋友知道自己的感受才好。

选 b 的女人，由于自己所背叛的对象，是和自己有切身关系的丈夫。暗示着你的防卫本能相当高，虽然并不会永远都结交不到朋友的地步，但是，和你做朋友的人，都是和你有着某种特别关系的那种人，只要你不要再给人有孤芳自赏的感觉，放下自己的身段，一定也可以结交到很多知心的挚友哦！

选 c 的女人，所背叛的是和自己最亲近，又最无助的孩子。暗示着自己的自责倾向非常高，可以说是根本都没有朋友的人，但是，也可能因为你具有别人所没有的特性，反而特别受到欢迎。换句话说，在本质上你可能永远也结交不到真正的朋友，表面上却是一个四海之内皆姐妹的那种人。

测验 2 你认为哪里表现出她那坚强的意志？

如果仔细看这张画中的女人，你会发现她有一股强烈的意志或热情，足以坦然面对自己所犯下的罪状。你认为，从她身上的哪一点可以表现出来呢？

- a. 一头既黑又长的头发
- b. 睁目瞪人的双眼
- c. 紧闭双唇的嘴巴
- d. 毫无掩饰，完全暴露的裸体

解释与判断：可能成为你死党的人是谁？

你正在寻找的死党的个性，正反应出你最强烈的性格，而具有该种特质的女人，便是你正在找寻的死党。像长发正代表着非常女人化的气质。

选 a 的女人，是属于思维非常纤细的女人，所以更希望自己所结交的死党，也是非常能够体谅别人，处处为人着想的女人，或许，一些具有艺术家风格的人，正有这种气质吧！

选 b 的眼睛的女人，是属于外向且好奇心很强的女人。如果能摒除年龄与阶段的隔阂，而和自己处在完全不同世界的人做朋友，将可开拓你的视野，使你受益匪浅。

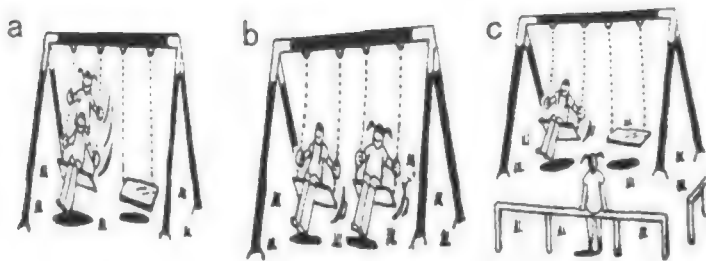
选 c 的嘴唇的女人，是个非常重视伦理与道理的女人，是不容许别人乱咬耳朵说悄悄话或做出背叛自己同伴的事情发生的“卫道人士”。你最好找一些能与你坦诚相待，诚实正直的人为死党，才不会吃亏。

选 d 的裸体的女人，是属于那种将自己毫无保留，全盘告诉自己朋友的女人。你也希望自己的朋友亦是像你一样赤裸裸地把她过去的一切都向你说个明白，你最好找一些活动力特强，类似三姑六婆型的女人，结成死党比较好。

测验 3 在睡梦中荡秋千

有一次，你做了如下的梦。在夕阳下的公园里，你看到两个小女生在公园里荡秋千，其中一个是你，另一位是你儿时最好的玩伴。请问，梦中那两位小女生以最接近下列哪个方式在荡秋千呢？

- a. 两个人同在一个秋千上荡
- b. 两个人各坐在一个秋千上荡
- c. 你坐在栏杆上和在荡秋千的朋友谈话



解释与判断：你说，友情的价值是什么？

最后，我们将要让你自己了解，朋友在你的心目中，到底占有着多少的份量。

像 a 那样，选两个人共荡一个秋千的女人，是把友情认为是

神圣不可侵犯，几乎和骨肉或丈夫列在同一地位的女人。你认为一旦自己陷于绝境，朋友也一定会倾囊相助，但是，过于热情密切的朋友关系，反而会使对方无所适从。希望你能节制一点比较好。

像 b 那样，选两个人各荡一个秋千的女人，是个属于那种“君子之交，淡如水”的女人。即使自己遇到再大的挫折，也会独自力挽狂澜，绝不会向朋友倾吐苦水的那种人，但也因此，你很难交到知心的死党。在此建议你，交一些推心置腹型的朋友，对你的将来，一定会有意想不到的好处哦！

像 c 那样，只有朋友在荡秋千，而你远远地坐在栏杆上，暗示着你很怀疑朋友的存在价值，或许这是因为你曾被朋友背叛过吧？但绝不是每一个人都是那样子的，真正的友谊是无法以金钱来衡量的哦！希望你能往前看，多交一些死党才好。

11. 你是男人眼中的魅力女人吗？

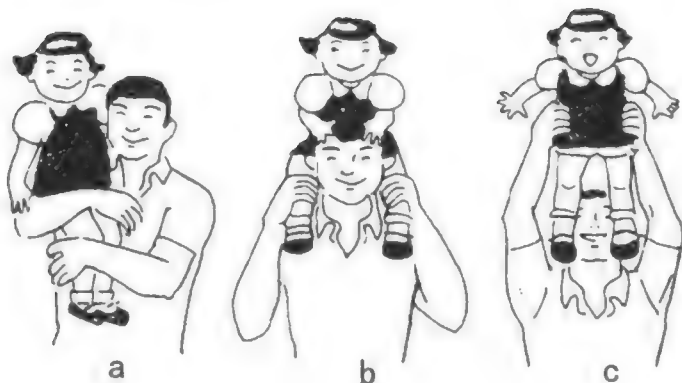
在和男人交往时，你到底给了对方什么样子的印象了呢？你拥有多少女人的魅力呢？这可回溯到你的幼儿期，和你第一次有过接触的异性，便是你的父亲或兄弟，事实上，这些将深深地影响未来你和男人的交往过程。在此，我们利用“退行心像测验法”，来了解女人特有的“性意识萌芽期”——对 3 岁时的心理状态。

请让自己回到 3 岁时的心态。先闭上眼睛 2 至 3 分钟，想想儿时的景象，并让你的感情也回到儿时的境界。

测验 1 和父亲到动物园……

3 岁时的某一天，父亲带你到动物园。在“猫熊”的笼子前面，由于人潮拥挤，你只能在那里喊着“我看不到！”父亲即能马上让你看到心慕已久的猫熊。试问，他是用什么方法呢？

- a. 抱着你让你看得到猫熊
- b. 跨坐在父亲的头上看猫熊
- c. 双手将你高高地举起来看猫熊



解释与判断：女人的魅力度有多少？

这是在于了解你和父亲之间所维持着的关系到底如何的问题，一般小时候被父亲溺爱重视的女人，都有成为优等生的倾向，反之，则将成为一个相当有个性的女人。

选 a 的女人，和父亲的亲密度非常高，为了维持和父亲的良好关系，都不敢辜负父亲的期望。换句话说，是个优等生，且处处都听男人指挥的女人。但由于有压抑自己特有的女人魅力的倾向，所以多少也会减低自己的魅力。

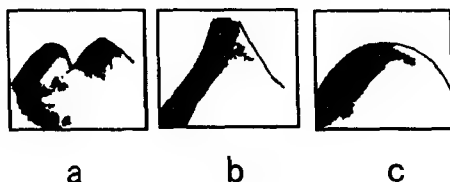
选 b 的女人，和父亲的亲密度特别高，跨肩而坐是一种极亲密的关系。你当时不但是个好孩子，更有自己自由发展与思考的空间。因此，你那高贵的魅力和女人天生俱来的感情混合之后，使自己成为一个充满活力、活泼快乐的女人。所以，我们相信你是一个最受男人欢迎的女人。

选 c 的女人，相信都有过被父亲当做没有生命的个体般地体

罚过的经验。被用双手举起来，对幼儿而言，是一种伴随着痛苦的体验，因此，你对父亲的感觉也特别冷淡。这一类型的女人，在有意或无意之间，对于父亲都有一股莫名的反抗心理，所以，也一直认为自己是个坏孩子。换句话说，你是一个非常有个性的女人，男人对你的好恶，会因对方个体及喜好的不同而有着完全相反的结果，也就是“只有情人眼中才能出西施”的那种女人。

测验2 什么形状的小沙山？

在另一个假日，父亲带你去沙滩上玩堆沙山的游戏，你后来堆出像什么外形的小沙山了呢？请马上回答出来：



- a. 有两个山峰的小沙山
- b. 像富士山一样的小沙山
- c. 像半圆形的小沙山

解释与判断：你的宽容力有多少？

这是在测验你有多少的母爱，也就是你对男人有多少的宽容力。

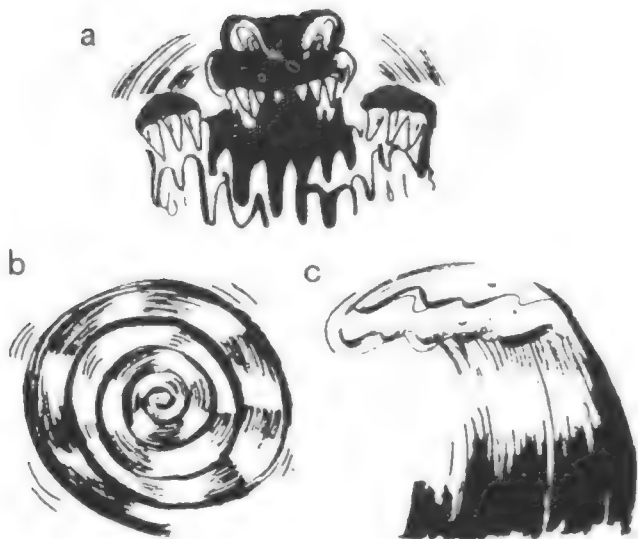
选a的女人，由具女人丰满乳房的外型，象征着你具有强烈的母性爱倾向。换言之，你是个充满母性爱的女人，每当男人陷入低潮、或感情受到伤害时，你都会忍不住地去安慰他，虽然一时会让人觉得你很有女人的温柔，但一旦常这么做，难免给人娇柔做作的感觉。

选 b 的女人，具有强烈的拒绝感。你讨厌自己甚至也不愿见到别人软弱不够坚强，你希望自己的男人也是个硬汉，如果你能再温柔一点，一定会很受男人的欢迎哦！

选 c 的女人，半圆形暗示着客观的判断力与母性爱共存。你是一个冷静地观察对方之后，如果认为他是你心目中的偶像时，便会发挥母性爱去体贴对方，如果他认为你肉麻得过火，你也会自制来配合他的感受，所以说，你是男人心目中最理想的女人。

测验 3 儿时见到的幻觉像哪个？

又有一天，你发着高烧，产生了幻觉，这是小孩子常遇到的情形。请问，你所见到的幻觉，像下列哪一个呢？



- a. 有一头怪物，正要把你吞噬掉的幻觉
- b. 像螺旋状的旋涡，让自己头昏眼花的幻觉
- c. 一个突如其来的海啸，自己像快被吞噬掉的幻觉

解释与判断：你适合当情人？性玩伴？或黄脸婆？

身体发高烧的状态，犹如你做爱时高潮来临时的快感。发烧时产生的幻觉，正是你陶醉的模式。

选a的女人，代表着你是一个占有欲很强的女人，即使你的他偶尔瞄一下别的女人，也会让你大发雷霆，当然，你是那种适合为人妻子，当个黄脸婆的女人。

选b的女人，暗示着你和对方做爱时浑然忘我、融为一体的热情。谈恋爱时全神投入，和他共享爱的果实，能和你在一起的男人，可享尽肉体上的欢愉，是个最理想的情人。

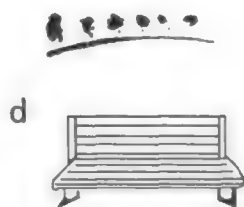
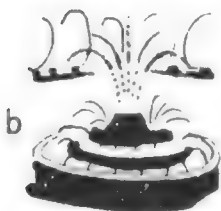
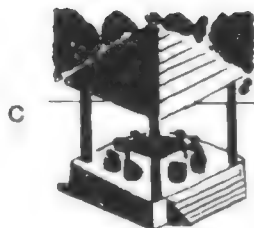
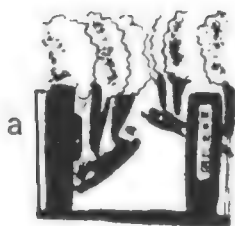
选c的女人，暗示着你的性欲非常高，是个会尽力服侍对方，使其达到高潮的女人。你本人对于性非常敏感，又是个床上的高手，但除非他也是只追求性生活的男人，否则你们将很难有精神上的交流，你恐怕会被男人视作一部性爱机器！

12. 女人的性心理

美国的行动心理学中，有所谓“幽会的理论”，这是在研究到底是什么原因，才使人敞开胸襟，互相交往的理论。研究结果，得到一项惊人的发现，那便是由于生理上的兴奋转化成性的兴奋，才使男女互相交往的。理论上，如果让一对男女横跨一座极危险的吊桥之后，两人互萌爱意的机率将比一般的情形大许多。这是因为，吊桥上摇晃兴奋感觉的生理变化，而导致性意识被激发的结果。于是，我们便选用此一理论，来探索你的性心理。

测验1 你会在哪儿等他？

你和情人相约在公园幽会。由于是老地方，所以你们都对整个公园了若指掌。请问，你会在哪里等他呢？



- a. 公园的入口处
- b. 公园入口处不远的喷水池
- c. 位于公园中央的凉亭
- d. 辽阔草地上的白色长椅上

解释与判断：何种男人最性感

幽会，在潜意识里，与“性交”没有两样。而幽会地点的选择；正暗示着，你最想要和何种男人发生性行为。

回答 a，公园的入口处的女人，喜欢外表性感的男人。面对肌肉发达的健美先生，你会很容易地便献出你的贞操。

回答 b“喷水池”，由喷水池中水往上冲的景象，暗示着你愿为那种充满活力、有活泼开朗表情，常忙得晕头转向，带有工作狂热的男人献出你的贞操。如果他再以有力的双手环抱你，恐怕你便不会还手抵抗了。

回答 c 的女人，“凉亭”本身就代表着“气氛”的意思。你不是认为面带哀愁，背影略带阴沉的男人最性感吗？如果见到上

述那种男人，你很容易以身相许的哦！

回答 d “白色长椅”的女人，喜欢清爽，略带性感的男人，你是不是最喜欢带有青渍的胡子，略有运动后汗臭味的男人？

测验 2 雨的形状比较像哪个？

你们小两口正在公园里散步的时候，突然天空下起雨，你们便共撑一支伞漫步在雨中。请问，当时雨的形状，最像插画中的哪一个呢？



a



b



c

解释与判断：什么情况之下，你的性欲最高涨？

雨本身即暗示着生理上有节奏的旋律，也暗示着你的性高潮是何种性质和循环周期的长短。

选像 a 这种点线的女人，平时对性的欲望都以理智强烈地抑制着，一旦理性被解除武装之后，平日对性欲的压抑顿时解除，会突然变得非常大胆，在出外旅行或喝了酒之后，你的性欲会变得很高张，甚至会非常大胆，你会表现出和平日完全不同的举止。

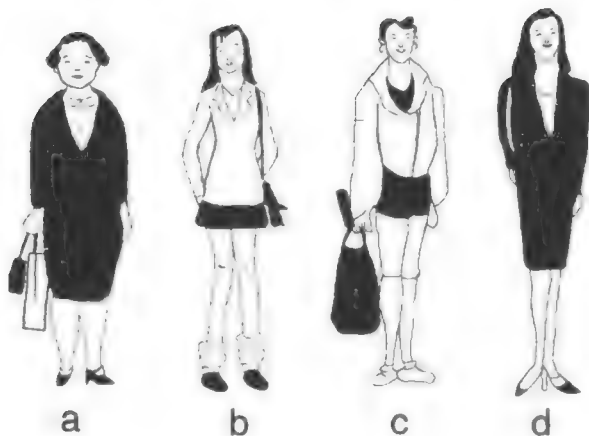
选像 b，每个雨点都清楚可见的女人，暗示着你有一颗少女般纯真的心灵，喜欢罗曼蒂克的幻想。因此，你对性行为也充满着绮丽的幻想。如果在充满星辰的夜景、气氛高雅的餐厅或夕阳下的沙滩等充满气氛的环境下，你对性的欲望会急速增加，甚至无法自制！

选像 c，以直线来代表下雨，你是个非常现实的女人，对于“性”本身的价值，也认为是一种生理欲望的发泄，你的性欲特

别高涨的时候，只限于好几天没有男人的滋润，或是生理期之后，自然生理上的欲望周期正好达到最高点时，才是你最需要爱情雨露的时候，和所谓罗曼蒂克的气氛一点也扯不上关系。

测验3 给你们让位的是哪位？

雨越下越大。于是，你们决定在公园内的咖啡屋小歇一下。可是，咖啡屋内挤满了人，简直是座无虚席。正在苦恼的时候，有位女人好意地让位给你们。请问她是怎样的一位女人呢？



- a. 是个和蔼可亲的中年妇女
- b. 是个活泼开朗的少女
- c. 是个充满活力，运动员型的小姐
- d. 是个气质高雅的职业妇女

解释与判断：心满意足的性行为是何种模式？

避雨的咖啡屋，是一种目的地，更暗示着你的“高潮”。而你坐下业的那一刹那，则代表着你对性行为的满足。

选a的女人，暗示着你喜欢那种能够让心灵解放的性爱模式。互相爱抚，在光亮的地方结合，是最符合你需要的做爱模式。

选 b 的女人，本身并非特别喜欢做爱，而是喜欢以爱抚或讲一些黄色笑话来兴奋自己，事实上，你的做爱模式，多以爱抚为中心，至于“结合”，对你而言，那只是一种生理上的发泄罢了。

选 c 的女人，追求的是“结合”时的快感，并常藉由一些辅助性的玩具，或略带性虐待的行为，来让自己达到高潮。而且，一次的高潮并无法满足你对性的索求，因此可以说，你是个贪得无厌的女人。

选 d 的女人，最需要的是性技巧，是个最会享受性爱的女人。你希望对方能长时间爱抚你那最敏感的部位，让自己全身都浸淫在性爱的欢愉中，是个最“淫乱”的女人。

13. 为爱你会怎样改变

你会因所爱的男人，而改变自己吗？或者，你会企图去改变对方？我们利用潜在意识的测定法和黄金分割测验法，来测定你在爱情萌芽后，可能会有什么变化。

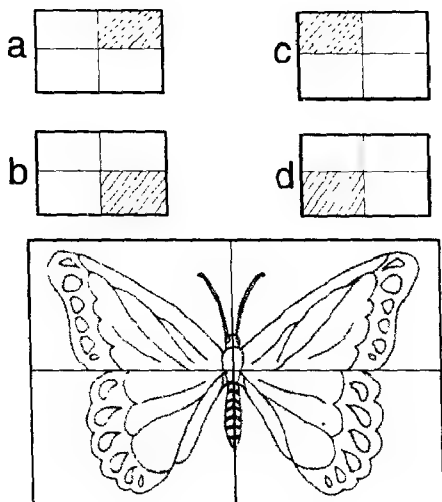
这个测验又称之为“黄金分割测验”。

德国著名的心理学家克森·威玛所创的潜意识测定法中，以黄金分割比例，作成分为四等分的图形，由在各部分所绘的图形或所填入的东西，来分析人的深层心理状态。黄金分割成的长方形中，右上方代表着目的或未来、右下方代表衰亡或终了，左上方代表着别人的看法、左下方则代表着原始与起源的涵义。由在各部分所绘入的图形，暗示着那个人的心理状态与思考方式。现在，我们便利用这种黄金分割测验，来测验你会因为爱情，而有着什么样子的改变。

测验 1 粉红色的蝶翼

请仔细看下面的插图。在被称之为“黄金分割”的比例所分割出来的长方形中，画有一只蝴蝶，请你在这四个方格中的一个

涂上粉红色，请先准备一支彩色笔。



解释与判断：你会让男人有如此的改变

长方形中蝴蝶，暗示着的是你本人。涂上粉红色的部分，是你在无意识中，认为自己最有魅力的一部分。

我们利用这种魅力，将会对男人有何影响，而完成整个结论。

选a的你，是具有攻击性魅力的女人，希望男人能照自己想像的去做，而且具有这种操控男人的能力。你会利用约会的时候批评他的服装、兴趣和言谈举止，使其完全遵照你的意思，是个自我本位的女人，不把他变成自己所期望的模样，誓不罢休的女人。

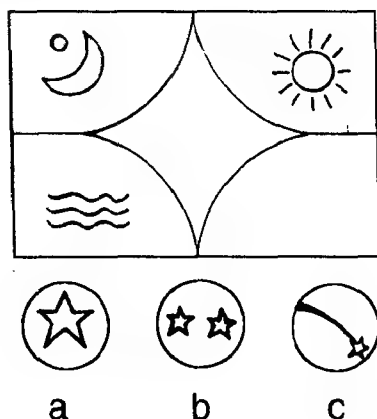
选b的你，是个具有残缺、颓废魅力的女人。你会将对方诱人一种不修边幅、放荡不拘的艺术家似的生活。让男人在你的潜移默化之中，也具有毕卡索般的艺术家气质，过着三毛与荷西般随遇而安的神仙生活。

选c的女人，会在精神上给予对方莫大的影响。对方对你的人

生观和价值观认同之余，也在潜移默化之中，萌生了和你类似的人生目标，进而两人同心协力共同奋斗。另外，由于你对另一半了若指掌，很能配合他的企图心，如果用在他的事业上，将对他的事业有很大的帮助，两人通力合作，总比一个人单打独斗强嘛！

测验2 婚礼的印象画

下图是某个人对婚礼所画的印象画。太阳、月亮和海浪都暗示着结婚时的气氛，但是，整幅画必须在右下方的部分画上星星，才得以完成整幅构图。请问，你会画上怎样的星星呢？请由下方的图案中选择出来。



解释与判断：你会有怎样的改变

以下我们将探讨，在爱情的滋润下，你会有怎样的变化。黄金分割图的右下缺口是表示“包容性”，由其中所填入星星的式样，我们将可知道你的包容性和恋爱后可能的改变。

像a这样的大星星，暗示着你会因爱情而有女人的自觉，使自己更具女人味。大星星象征你内在的本质，它会因为爱的滋润，而使你具有母性爱且更温柔，一个充满女人自信的你，也因此

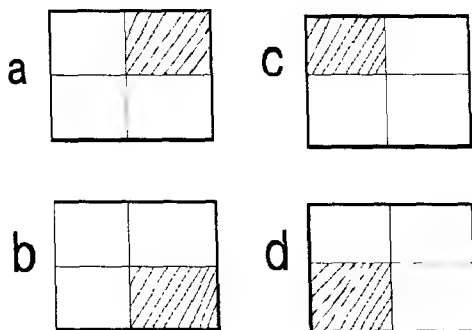
诞生了。同样地，别人也会因为你那微妙的变化，对你的态度也会有 180 度的改变哦！

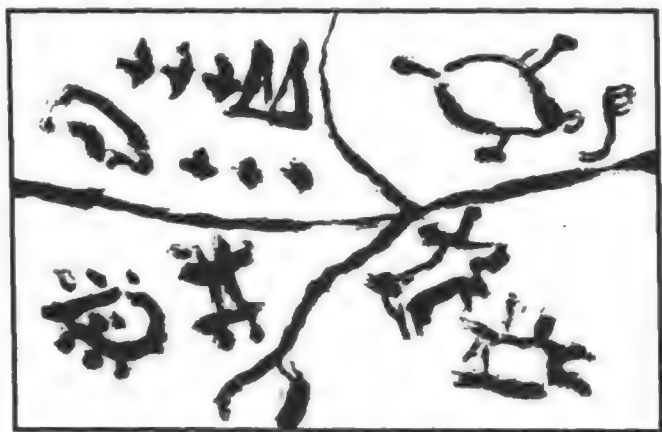
选 b 内有两个小星星的人，暗示着内心充满迷惑和烦恼。这是因为爱情会搅乱你的思绪，你一直反问自己“他真的爱我吗？将来也会这么爱我吗？”并为此自寻烦恼。千万不要有无谓的烦恼，不妨多相信对方，这样不是更好吗？

选 c 的人，会因为坠入爱河，而充满罗曼蒂克式的幻想。甚至把小俩口想像成爱情小说中的男女主角，也可能因此把自己局限在生活的小空间中，而和周围的人逐渐远离或孤立出来，但也可能因此而使自己有一种脱离凡尘的魅力，变成更具吸引力的女人哦！

测验 3 宝藏藏在哪儿？

下面的地图，是某个未开化民族所画的地图。在地图中画有宝藏埋藏的位置，请问，那位置在 a 至 d 中的哪一个部分呢？请以直觉来回答上述的问题。





解释与判断：你会从爱情中得到什么？

这个测验中的“宝藏”暗示着你从爱情当中，可能获得什么样子的“好处”，由黄金分割图中“宝藏”所在的部位，便可以得知，你将会在那方面有所进步。

选 a 的女人，想藉由爱情的滋润而使自己成长。你希望他是个博学多才的人，能教你一些新的知识以增加自己的见闻。

选 b 的女人，是个追求安定的女人，你想藉由获得爱情，而直奔结婚的终站。

选 c 的女人，期望能藉由爱情而使自己的生活更多采多姿。事实上，你会因非常珍惜这份爱情，而特别重视自己的言行举止，更使你拥有一股脱俗的女人魅力；在别人的眼中，你的另一半将是人人称羡的对象。

选 d 的女人，将会因爱情而获得精神上的支柱。你会从恋爱中学会不求回报的性格。换句话说，你将因此而长大成人。

14. 爱情“编导”能力

这3个测验中所用的情节，都是人最著名的童话故事中摘录出来的。

昔日的童话故事，在今天常被心理学家拿来作为深层心理学的分析对象。佛洛伊德（1856—1939年，奥籍心理学家）提出著名的“梦的解析”的第二年，也就是1901年，专门研究童话故事莱恩便提出与人类的梦有相同解释的理论，不久，佛洛伊德的学生，也利用“梦的解析”中所用的方法，来解释童话。

童话和梦是相同的，都是人类共同的潜意识的象征。面对上述的三则童话，心理学家认为这是“女人的爱与成长的典型故事”。由你所选择的剧情，我们便可以了解你的“爱情编导能力”。

以下的3个故事，便是心理学上所称的“女人的‘爱’与‘成长’的典型故事”。

测验1 白雪公主



这是“白雪公主”中的一幕。剧情是白雪公主正由乔装成老太婆的后母手中，接受一粒毒苹果的情形。老婆婆在其中一半的苹果上咬了一口，并将另一半递给白雪公主，但白雪公主还是半信半疑。这是因为她早先已有两次险遭毒手的经验了……。请问，在这一幕中，白雪公主所最注意的是下面哪一个呢？

- a. 看老婆婆的喉部，是否真的把苹果吞进去了
- b. 注意看老婆婆的脸，是否是公主的后母所乔装的
- c. 在看自己手上的半个苹果，是否和老婆婆手上的完全相同
- d. 在想老婆婆篮中的苹果，是否和她手上的苹果是一样的

吗？

解释与判断：你是征服男人？还是被男人征服？

吃下毒苹果的白雪公主死后又复活，并和王子结婚的情节中，那个吃毒苹果的行为，暗示着女人失去贞操；而白雪公主的复活，则象征着女人的觉醒与成熟。由你对苹果所投以的注意力，即可知道你具有多少的女人自觉度。

选 a 或 b，对苹果未曾授予任何注意力的女人，暗示着你是个女人自觉度比较低的女人。女人本来就应对“攻击性的性行为”有抵抗的动作才是，但像你这种人，则会主动地去追求男人，如果因此能逮到一个比自己的地位或学历高的男人，更会口若悬河地到处宣扬，是个像荡妇卡门那样，主动去追求男人的女人。

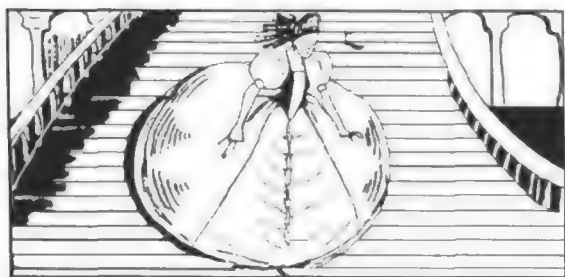
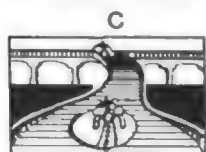
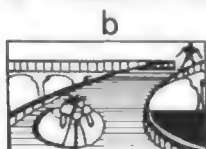
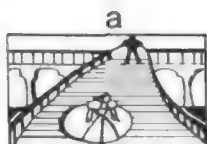
选 c 的女人，是最会“比较”的女人。表面上，你希望以对自己有利的方式来谈恋爱，但骨子里，却希望能找个比目前更好的男人，并把所有的一切都献给对方……。

最积极地想啃噬苹果的，是选 d 的女人，那表示你的女人自觉度相当高。你企图妥善地演完女人那种被剥夺者的角色，甚至得处在完全迷失自己的陶醉感中时，才能证明自己已经坠入爱河，你是个得完全被男人征服，才能感到快乐的那种女人。



测验 2 灰姑娘

这一则是有关“灰姑娘”的剧情。插画中画着当 12 点的钟声响起，灰姑娘慌忙地从城堡中逃出来的情形。在慌乱中，她把一只玻璃鞋子遗落在楼梯上，而王子则呆立在楼梯上方。请问灰姑娘和王子在楼梯上相对位置如何？



解释与判断：你所选择的“命运剧情”

在这里，我们将描绘出你的深层心理中，对“恋爱剧情”演

变的愿望。楼梯，正暗示着你对自己爱情将如何演变，怀着一种对未来命运的预知上的一种渴望。

选 a 和王子在楼梯的距离最接近的女人，追求是一种“速食面”式的爱情。你是不是期待那种一见钟情，随即坠入爱河，第二天早上两人便在同一张床上起床的那种人？或者在旅行当中，在遭遇坏人打劫时，能突然出现一位美男子，在一阵英雄救美的剧情之后，你便在“命运之神淘气地安排下”披上白纱。但是，一旦结婚之后，你便不再相信有所谓的“爱神”，全心全意只想求得安定的生活。

选择强调楼梯曲度的 b 的女人，表示你对自己的命运有一股莫名的自信。相信自己也会像灰姑娘一样，有王子会来拜访你，我想你一定常幻想有个腰缠万贯又是独生子的英俊男人追求你，从此以后过着少奶奶的生活吧。

选 S 字型楼梯的女人，是个悲观的命运论者。在你的深层心理中，希望自己的爱情是那种悲剧性的情爱。遇到越多的爱情阻碍，越能激发自己对爱情的坚贞，事实上，除非真的是那种足以被立以贞节牌坊的女人；否则，真的遇上挫折时，你们还是多以鸟飞兽散收场哦！

测验 3 小红帽

最后一则是有关“小红帽”的故事。现在，猎人正剖开大恶狼的肚子；救出小红帽的一刹那。从大恶狼的肚皮中逃出来的小红帽，你想她的第一句话可能是哪一句呢？

- a. “哇，闷死了！”
- b. “猎人先生，真谢谢你！”
- c. 大恶狼的肚子里，真是暗得可怕！”
- d. 什么都没说，只是哭个没完。

解释与判断：对于爱情的陶醉度

对爱情的幻想与陶醉感的背后，隐藏着自己对于目前现状的

不满，与一种自己能有一种脱胎换骨、浴火重生的渴望。事实上，从恶狼肚子里逃出来的小红帽，正是这种“新生愿望”的反映与解释。

选 a 的女人，暗示着你对现状（恶狼的肚子中）有着极端的不满。你希望自己经由坠入爱河，而脱离目前的环境。当然，如果对方能善待你，那可说是你重生的开始。否则，如果另一半无法如你所愿地永远爱你，那将会有很悲惨的后果。

选 b 与 c 的女人，企望自己能经由恋情而更成熟，未曾有过童话式的爱情幻想，即使在热恋当中，也会想到未来的现实生活，是个脚踏实地贤妻良母型的女人。

选 d 的女人是满足于现状，害怕有所改变的女人。甚至害怕自己目前的世界，会因男人的闯入而无法控制，在潜意识中，很不愿自己坠入爱河；对爱情的陶醉度也很低。你是个绝不会因爱情而迷失自己的女人，但你不觉得这样的日子也未免太无聊了吗？其实，又何妨让自己也坠入爱河，享受一下热恋的滋味，这不是很好吗？

15. 从女人体格看女人性格

由体型或脸型来判断性格的方法，可以远溯自古希腊时代之前，所以其历史已相当悠久了。

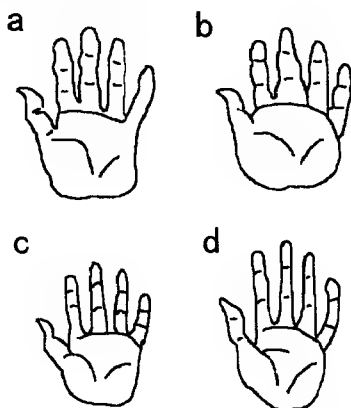
立如芍药、坐如牡丹、缓步如百合……以上都是古人之审美，和对人的外表和个性有不可分的关系之描述。其实由自己的脸型或体态可以很正确地确证出你的性格。你对这种说法有何看法呢？

测验 1 你的手属于哪种样子？

- a. 骨架外张，很结实的手
- b. 肉厚，又有弹性的手



- c. 整体看起来娇小可爱的手
- d. 手指修长且优雅的手



解释与判断：由手的外观而预知行为倾向

此说最早是由波兰的心理学家窝鲁夫所提出来的，我们精挑其理论并整理后，可用以预测人的行为倾向。

a. 骨架外张，很结实的手

有这种手相的女人，体型一般都比较削瘦，且个性多半较理智又比较具有活力。虽然自我主张的意识较为强烈，但由于能披上理智的外衣，故行为模式也较温和。有此手相者，多是管理阶层，故也有“事业第一”的工作狂倾向。

b. 肉厚、又有弹性的手

是个富有精力，又擅长外交的女人，不论待人或处事的态度，都能给人一种亲切的感受。一般都是宽宏大量的女人，但对于那些对自己不友善或会陷自己于不义的人，则往往会采取非常激烈的手段来予以反击。

c. 整体看起来娇小可爱的手

有这种手相的女人，一般都有点神经质或有行为模式较为被

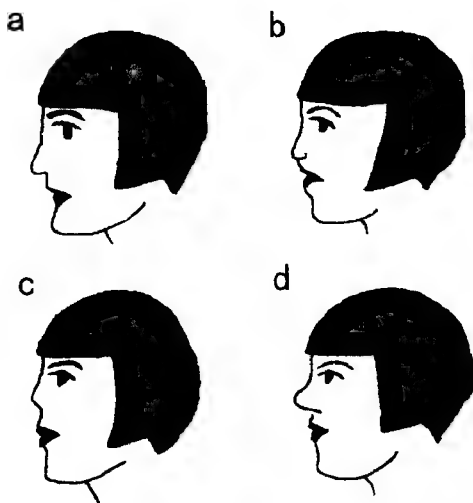
动的倾向，且都较胆小，行动又常有像小孩子般激动的情形。虽然并不能称作歇斯底里，但感情的起伏很大，是个自我中心主义者。

d. 手指修长且优雅的手

有这种手相的女人，较情绪化，且想像力也极丰富。但是，对于现实的事物，其行为模式则有内向且受抑制的倾向。如果环境适合自己的时候，自可随心所欲，但处在逆境时，则会出现判断能力降低，不知所措的情形。

测验 2 你的鼻子属于哪种类型？

- a. 鼻梁很长
- b. 鼻梁很短
- c. 鹰钩鼻
- d. 莲雾鼻



解释与判断：由鼻子的外观做的性格分析

我们将利用你鼻子的外观，来判断你可能的个性。

a. 鼻梁很长的女人

鼻梁很长的女人，一般都比较稳重，感情和性格的起伏较温和，对事物的来龙去脉考虑得很周详，行动时也慢条斯理，常给人可以信赖的印象；但，如果身处逆境时，往往会反应迟钝，小心可能会有坐失良机而一败涂地的情形。

b. 鼻梁很短的女人

鼻梁很短的女人，由于其反应相当快，是属于随机应变型的女人。感情的起伏很激烈，且其喜怒哀乐都会表现在脸上，所以会被人认为是个缺乏忍耐力的女人，但具有瞬间的爆发力，足以应付突破的事件。

c. 鹰钩鼻的女人

一般拥有这种鼻型的女人，对自己的信念都相当坚持，于是会有点固守己见，食古不化的倾向，所以往往其见识也就不够宽广，甚至有点小心眼的情形。但是，由于自制力强，再加上具有旺盛的斗志，一旦环境适合自己发展时，往往可获至惊人的成就。

d. 莲雾鼻的女人

这是指拥有鼻梁低而鼻头大的女人。这种人才智平平，但好管闲事，且人缘很好；因缺乏忍耐力，不适合那种需面对深奥的问题，做长时间研究的工作。

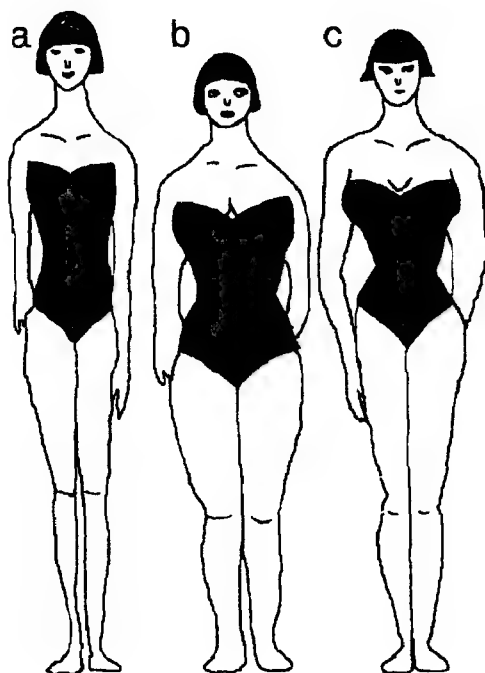
测验3 你的体型属于——

a. 消瘦型

b. 肥胖型

c. 强壮型





解释与判断：体型和性格有何关系？

这是源自克列其玛（西元 1888—1964 年，德籍心理学家）的性格分类测验法。

a. 有性格分裂的倾向

像这种有削瘦体态的女人，在日常生活的行为中，常会有极不寻常的举动。随着对个别事物的喜好和敏感度的不同，而有极端相异的行为模式出现；尤其是像恋爱等和自己有切身的利害关系之事时，更会有这种行为模式，希望你能让自己的思想开朗一点才好。



b. 有躁郁性格的倾向

像这种有肥胖身材的女人，一般都较受人敬爱。在开始与人交往时，都不会以冷酷的态度示人；个人喜怒哀乐的情绪变化异常激烈，常有无法自制的情形，特别重视自己的生活环境，如果对周遭的事物感到满意，便会拼命地工作，可是一旦处于逆境时，便会有躁郁的情形。

c. 有癫痫性格的倾向

像这种有强壮体格的女人，身材角度分明，所以看起来往往比实际的年龄要老得多，处事态度也有板有眼，不容自己或他人有越矩的行为。如果看到别人不规矩，则突然爆发的怒火，将一发不可收拾。但在感情上往往过于内向，有必要适时地予以发泄才好。

F 女人的机遇和财富

精彩的人生，好似迷人的影片，而把这些精彩片段连结起来的便是机遇与财富。

人生，因机遇而熠熠生辉，因财富而叱咤风云！正是抓住了一次次机遇，正是把握了一个个财缘，人生的梦想之花，才能绚丽地盛开在现实的花园中。

机遇的降临，宛如鲤鱼跃过龙门，鸟儿飞上枝头变成凤凰；财富的到来，如同灰姑娘得到白马王子，干涸的幼苗得到甘霖的滋润。抓住了机遇，把握了财缘，也就抓住了财富的咽喉，等于成功了一半，就可以实现梦想，就可以求得财富。

人生有限，机遇无限，财缘不断，有人说这样一句话：“耐心等待，机遇就在明天！”其实不然，机遇何须等待，机遇就在今天，财富就在你手中，金子就在自家门口。

别等待！别埋怨！别犹豫！在这个充满机遇、遍地财缘的世界，为了将你的人生装扮得更加璀璨而耀眼，赶快去赴成功与财富的约会吧！

1. 抓住万分之一的机遇

机遇之所以难于把握，就在于它稍纵即逝，当机遇来临之时，犹犹豫豫、优柔寡断无疑是最致命的毛病，没有一点果断的风格，即便是机遇接踵而至，也会被自己一一丧失殆尽。

Mary 常听同学们说，现在毕业就等于失业。因为现时求职面试，在未获毕业证前得先取失业证。而富有阿 Q 精神的她，虽然入“失业”大军，但进取心却颇为旺盛。

机会似乎来临。一日上午，学校推荐她到一大型私企——XX 空调安装维修有限公司面试。

找到业务部，一位姓赵的秘书热情接待了她，并说王经理正在总经理办公室和客人谈一宗大生意。于是他们便把主题移到公司的业务、架构等方面。大约谈了 30 分钟，一位中年男士匆忙地走进来冲着赵秘书说：“快把 XX 文件拿来。”赵秘书急忙递上文件并指着 Mary 向那人说：“她是来应聘助理的，条件不错，是不是要……”“还要什么？”那人吼道，“现在生意谈不成，我都快被炒了，还要什么助理。”说完便急匆匆跑出去。

办公室内的气氛似乎刹那间凝固，赵秘书强笑说：“对不起，刚才那位就是王经理，听说这宗大生意我们的对手很强，有‘关系’撑腰，王经理可能紧张才……”

“没关系。”Mary 打圆场说，“希望以后还有机会为贵公司服务和学习。况且我有大收获啦——认识了一位好秘书。”赵秘书笑着送 Mary 到电梯，这时总经理室走出四人步向电梯，其中一位是王经理，赵秘书小声说：“穿蓝风衣那位是我们的彭总。”

四人走到电梯前，彭总向一位魁梧男士握手说：“谢总，希望以后还有机会合作，请多关照。”那位谢总满脸笑容说：“以后一定有机会，唉，这次 X 局长作媒，他们出价又低，我也有难

处啊！”彭总勉强地笑着点头。

Mary 当时不知道哪来的勇气，也许是一种平时锻炼出来的情景反应，她向那位谢总含笑点点头说：“既然有难处，就要解决吗，别人现在出价低，以后可能升价来补亏，况且他们有局长作媒，以后质量有问题，难处，就更大啦。”Mary 故意把“难处”两字拉长，注意谢总的神情。

谢总笑看着彭总，而彭总则有些惊讶地望着赵秘书，赵秘书强作镇定地说：“她是来应聘的。”“那你以为由贵公司承包此工程好处在哪儿呢？”谢总有点逗孩子玩的语气问 Mary。“好处多着呢，首先，依我们的价钱，质量，我们一定有保证，其次，以后维修等绝不‘秋后加价’，最重要是我们无‘媒人’，可以在商言商。作为以后长期客户，我们公司一定尽量长线优惠，我们全公司的员工都会感谢谢总您的恩德的。”Mary 刚说完便有点后悔，因为最后一句似乎太孩子气了。

谢总听完含笑指着 Mary 向彭总说：“她有点我年轻时的味道。”这时电梯到了，谢总和彭总再握了握手便步向电梯，忽然，谢总停住脚步回头向彭总说：“今晚我在中国大酒店住，你有时就过来一起再详细谈谈那份计划吧。”彭总展颜笑道：“一定，一定，今晚见，谢谢，谢谢。”

目送完谢总，彭总转过头说：“你真棒！赵秘书，把我隔壁的办公室整理好给她。姑娘，好好干，我看好你。”

第一次求职，似乎便受到上帝如此戏剧性的照顾，但 Mary 认为这是既凭运气，更凭住一份闯劲拼出来的机遇，是初生之犊的傲骨和信心换来的发展和锻炼的机会。而后来更戏剧性的是，她得到谢总的信任，成为他公司的业务部经理助理，获得更大的发展空间。

人们常说：机会可遇不可求，一个人如果错过了机遇，将会终生后悔；而抓住了机遇，则会改变他的一生。



数年前，凯伦还是某公司的门卫值班人员，每天三班轮值，把守着企业的大门。工作不但枯燥无味，而且收入是企业里最低。某日，公司决定举办一次征文活动，内容关于企业管理方面。

凯伦向来就喜欢爬格子，平时偶尔也会写些短文投给报社，竟也能得到采用。这次公司举办的征文活动，不少人都鼓励她一定不能错过这一机会，于是凯伦下足功夫，将自己对企业管理工作中的看法写了篇征文交上去。想不到，这篇征文竟得到评委们的一致好评，并被评为一等奖。

在颁奖讲评会上，评委们对她这篇文章褒扬有加，有的人还说，让这样的人当门卫是大材小用。果然过后不久，凯伦被调到宣传部门，负责公司内部刊物的编辑、出版工作。这些年来，凯伦除做好本职工作外，还积极向各种媒介投稿，累计被采用的稿件近千篇，并连续几年被报刊评为积极通讯员。

凯伦从一个普通的门卫值班人员，一下子被提拔到公司管理人員的位置上，很是羡慕。其实，凯伦之所以能得到成功，主要是自己很好地把握了机遇，并充分发挥了自己的特长。一个人，就算他身怀绝技，如果在某种合适的场合中错过了表现自己的机会，终究也是没有人赏识你的。

2. 助人成功，给己机遇

去年的5月，亚迪到一家电台实习，恰逢县残联与一家私营公司联合举办有奖促销活动，需要一个播音员。由于她是台里唯一的机动人员，便被派了去。

盛夏的太阳火辣辣地照射大地，把街道的水泥晒得发白，耸立的高楼吹不进一丝风，在太阳伞底下工作的亚迪，浑身被晒得通红，不停地冒汗，仿佛是一只被扔到油锅里的虾。



做完夜市已是晚上 12 点钟了，恶劣的天气、一天 16 小时的工作时间，让她觉得自己除了心在跳外，其余的细胞处于休息状态，声音也嘶哑。回到住处，亚迪坐了半天才恢复点力气。朋友们围了过来，看到她的样子，怒火顿生，大骂老板不守信用，延长 4 个小时的工作时间，劝亚迪明天不要去了。

亚迪无可奈何地摇头回答：“虽然时间延长了 4 个小时，但那是买东西的人多，总不可能不卖吧，换了我是老板，也一样会这样做。”朋友又说：“要去也可以，但你总可以不这样拼命吧？广播宣传，你应付过去就算了，不必像今天这样一而再再而三地播。多人买少人买又不关你事，你只是迫不得已被派去的嘛。”

亚迪望着一群愤愤不平的好友，笑笑地摇摇头，心想：“关键我已经去了，去了就不能退，去了就要尽力做好，这是我的原则。除非那个老板不满意，要辞退我，那我就心安理得的回来休息，因为我已经发挥了最大的能力。”朋友走了，她把衣服放在洗衣机洗时，居然趴在椅子上睡着了，过了一夜。

有奖促销活动，由于大家的密切合作，取得了圆满成功，亚迪也在结束的第二天乘车返校。半年后她参加了工作，鉴于亚迪实习期间给领导们留下了好印象，恰好台里一个播音员职位空缺，她又重返电台客串，干起她最爱的工作

亚迪悟出了一个道理：予人方便，助他人成功之际，也是在自己机遇。

3. 天下没有白吃的午餐

机遇不会从天而降，需要自己去争取，需要自己去寻求、去创造。守株待兔得来的永远只有一只兔子，只有积极的行动，才会获得成百上千只兔子。

机遇不会从天而降，它需要自己去寻求、去创造、去争取，



即使机遇真的会从天而降，如果你背着双手，一动不动，机遇也会从你身边滑过，落到地上。

人们在做一件事情之前，总是先有计划，然后付出行动来实施，不要奢望有什么不劳而获的事情发生在你的身上。

在西方流传着这样一个故事：

许多年前，一位聪明的国王召集了一群聪明的臣子，给了他们一个任务：“我要你们编一本各时代的智慧录，好流传给子孙。”这些聪明人离开国王后，工作了一段很长的时间，最后完成了一本《皇皇十二卷》的巨作。

国王看了以后说：“各位先生，我确信这是各时代的智慧结晶，然而，它太厚了，我怕人们不会读，把它浓缩一下吧。”这些聪明人又长期努力地工作，几经删减之后，完成了一卷书。然而，国王还是认为太长了，又命令他们再浓缩，这些聪明人把一卷书浓缩为一章，又浓缩为一页，然后减为一段。最后变为一句话。

聪明的老国王看到这句话后，显得很得意。“各位先生”，他说，“这真是各时代智慧的结晶，并且各地的人一旦知道这个真理，我们大部分的问题就可能解决了。”

这句话就是：“天下没有白吃的午餐”。

这则寓言告诉人们这样一个道理：没有积极的行动，你就抓不住机遇。

古时候有一个和尚，决定要到南海去，但他身无分文况且路途遥远，交通又极不方便，但他没有被这些困难所困扰，他只有一个信念，一定要到南海去。

于是，他便沿途化缘，一步一步往南海的方向迈进。路过一个村庄化缘时，他碰到一个富和尚，富和尚便问他：“你化缘干

什么？”

穷和尚回答：“我要去南海！”

富和尚不由哈哈大笑起来：“凭你也想到南海，我想到南海的念头已经好几年了，但还一直没有准备充分。像这样贫困的人，还没到南海，不是累死就是饿死了。还是找个寺庙安稳度日吧！”

穷和尚不为所动，固执地说：“我迟早一定要赶到南海。”

几年以后，穷和尚从南海返回，又到这个地方看望富和尚，这时富和尚却还在准备他的南海之行。

要想抓住机会，必须积极地努力，积极地奋斗。成功者从来不等，不拖延，也不会等到“有朝一日”再去行动，而是今天就动手去做。他们忙忙碌碌干好一天之后，第二天又接着去干，不断地努力、失败，直到成功。

人们等待机会，他们究竟在等待些什么，有两种情况：

(1) 等待贵人扶持

(2) 等待一切预备妥当

出门遇贵人，是值得庆幸的事。通常遇贵人是运气，是偶然的意外，可就偏偏有人误认为是必然；于是，什么也不干，只等贵人的出现，满以为靠贵人扶持一把，自己就可以不费吹灰之力出人头地了。

这种等待贵人出现的心态，其实是希望不劳而获，吃免费的午餐，这种心态也成为不去努力苦干的借口，引导着自己越陷越深。

如果我们细想一想，不难发现，在我们的生活中存在着这样一个真理：积极行动的人不一定会获得机遇，但能够抓住机遇的人一定付出了积极的行动。

命运从来都是掌握在自己的手中，要由自己去争取和改写，任何把希望寄托在他人或外界事物上的人，都不可能抓住机遇。



如果你和恋人吵架了，大打出手，闹得不亦乐乎，导致了两人暂时的分开，这时候，你会怎么做呢，是等待着恋人来向自己赔礼道歉，还是等待着上天能够帮你一把，把你的恋人重新安排回到你的身边呢？显然，这都不是解决问题的最好的方法，但在现实生活中，却有很多人选择这样做。

最好的解决办法当然是自己找一个合适的机会约恋人单独出来，向对方赔礼道歉一番，主动承认自己的错误，唤起对方的理解，也唤回你们之间那份来之不易的感情。这样做，才是自己掌握自己的命运，才是自己去争取抓住机会。同样的道理，当我们面临求职的时候，是坐在家里“耐心等待”，还是积极主动去“踏破铁鞋”呢？不在自己的腿上下工夫，不靠自己一次又一次地毛遂自荐，你只会错失良机，永远都得不到求职单位的青睐；然而，如果你坚持不懈地奋斗、寻觅、付出……也许有一天你脚下踩的就是一个金矿。

有一位名叫西尔维亚的美国女孩，从她念大学开始，就一直梦寐以求地想当一名电视台的节目主持人，她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即便是陌生人也愿意亲近她并和她畅谈，她知道怎样从别人的嘴里掏出心里话。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身的精神医生”，她自己常说，只要有人愿意给我一个上电视的机会，我相信自己一定能够成功。

但是，她为自己的理想做了什么呢？其实什么也没做，她在等待奇迹出现，希望一下子就能当上节目主持人。

西尔维亚不切实际地等待着，结果什么奇迹也没有发生，谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人，而且，节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才，都是别人去找他们。

另一位叫辛迪的女孩却实现了西尔维亚的理想，成为著名电视节目主持人。辛迪并没有白白等待机会的出现，在大学毕业之

后，她跑遍了洛杉矶的每一个广播电台和电视台，但是，每个地方的主管对她的答复都差不多：“不是有几年经验的人，我们不会雇佣。”

但是，辛迪没有退缩，也没有等待机遇，而是走出去寻找机遇，她一连几个月仔细阅读广播电视方面的杂志，最后终于看到一则求职广告：北达科他州有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。

辛迪是加州人，不喜欢北方，但这一切都没有关系，她抓住了这个机遇，动身来到了北达科他州。辛迪在那里工作了两年，最后终于有机遇调回了洛杉矶的电视台，又过了五年，她终于得到提升，成为她梦寐以求的节目主持人。

西尔维亚那种失败者的思维和辛迪这种成功者的观点正好背道而驰。分歧点就是：西尔维亚在 10 年当中，一直停留在幻想上，坐等机会，期待时来运转，然而，时光却流失了。而辛迪则是采取了实际的积极的行动，首先，她充实了自己，然后，在北达科他洲接受训练，接着，在洛杉矶积累了足够的经验，最后，完成了自己的理想。

失败者谈起别人获得的成功，总会忿忿不平地说：“人家如何如何凭运气……赶上了好时光……”他们不采取行动，总是期待有一天他们会走运，他们把成功看作是降临在幸运儿头上的事情，失败者认为成功者的命运是一帆风顺的，而自己的命运全是倒霉，所以，既然幸运女神不肯照顾他们，他们除了怨天尤人以外，再也不会做什么了。

善于抓住机会成功的人耽误不起这些时间，他们忙于解决问题，忙于勤奋工作，忙于把事情做好，忙于如何生气勃勃和乐观地对待一切，积极的寻求那怕只有万分之一的机遇，请记住前面那个故事：天下没有白吃的午餐。

4. 穷则思变，财富其实并不远

财富就像一棵树，是从一粒小小的种子开始长起来的，你所拥有的第一个铜板，就是种子，将来就会长成财富大树。贫困并不代表什么，说白了，它就是你思变寻机的一个机遇。

凯瑟琳是一位普通的美国妇女，她先后生了两个女儿，仅靠诚实的丈夫在一家工厂做工，所得工资并不十分丰厚，一家4口的生活甚是拮据。

凯瑟琳决定自己动手，改善目前家庭经济困难的现状。这也是一个偶然的机会撞上门来，这天傍晚，丈夫邀了几位朋友，说是到家里来玩玩，凯瑟琳便去准备晚餐。其实，朋友来玩是丈夫虚晃一枪，请朋友品尝凯瑟琳做的菜肴才是真。

凯瑟琳有一手很好的烹饪技术是真，但这么匆忙，丈夫事先又没交待有朋友来吃饭，也没做什么准备，凯瑟琳也只好随便做了几道家常菜。但就是这几道家常菜，使丈夫的朋友吃得赞不绝口。有个朋友心直口快，对凯瑟琳说：“你的烹饪技术最低都可拿个二级职称，开家餐馆，顾客一定会很多。”

另一个朋友也附和，说：“我走南闯北，跑东窜西，能吃上你这样好口味的菜并不多。”

凯瑟琳听了朋友的夸奖，心里自然高兴。但她觉得马上去开一家餐馆，从自己的技术方面考虑，条件是具备了，但要租铺面，添设备，其资金就一时难于解决。她想到开餐馆的这两个条件只具一个技术条件，她认为是时机还未成熟。这时，她看到朋友们的酒兴正浓，便想去做一些点心送上桌再给朋友助酒兴，便又下厨房去了。

不久，当凯瑟琳再端上点心上桌，朋友们先闻着香味，再品尝到味道，又是一阵叫好。于是又有朋友说，你就开家食店，就

卖这种点心，保证能赚。凯瑟琳说：“我是想开个食店卖点心，就在家里面做，只要早晨在门口出个摊位就行了。”

这样，凯瑟琳便每天早晨出摊卖起自做的点心了。她规定，一次做10斤面粉，由于她做出的点心色香味俱全，早上摆出去，采取薄利出卖，很快就卖完了。到后来，一些顾客熟了，来迟了见没有了点心，还会到她家里来寻找，往往把留下给自家人吃的点心都一起拿走。有的顾客要她多做一些。凯瑟琳不多做，说是留下一些市场余额，创造第二天快卖的机会。

凯瑟琳卖点心，仅一个多月的时间，所赚的钱比丈夫的工资要高出3倍多。凯瑟琳觉得，卖这种点心虽然赚钱，这仅仅只能帮助一些人解决早餐的问题，若是作为一种商品向社会行销，没有品牌的名分，这就有困难了。于是，她开始寻找新产品。这也是该当机会送上她的门来。

几个月后，她到一家书店逛了一次，发现了一本新出的《糕点精选》的书，其中有一则醒目的广告，是宣传全麦面包的。据广告上所说，这是一种富含丰富维生素的保健食品，不管老少吃了都有好处，并指出，由于过去对这种制作糕点方法过于粗糙，即使成品面包色泽变黑，很长时间没能在社会上推广开来。现在，已经有了一种新的制作方法，使做出来的面包在不失原有丰富营养而又色、香、味俱全。凯瑟琳越看心里越高兴，当她看到这种糕点是用全麦面粉和纯白面粉各自调合后压成薄层，再分层迭成若干后再卷成卷，这就叫“千层卷”。这一制作面包的新方法，已经获得专利权，专利权所有者正寻找合作者。

凯瑟琳看完广告，她觉得这才是自己创业的机会。因为这种“千层卷”水分低，便于长期保存，又符合人们在美食和保健两方面的需要，投放市场，必受顾客欢迎。凯瑟琳心里说：“我就抓住这个机会，下定决心做这个。”

凯瑟琳凑钱买专利，钱不够，她决定抵押房屋，丈夫开初不

同意。但凯瑟琳决心已定，她做丈夫的思想工作，丈夫见她铁了心，也就同意了。

凯瑟琳先买下做这种新式面包的专利权和一些必要的设备，留下一部分钱作为流动资金。她将自己开的面包店起名为“棕色浆果烤炉”，在开业之前，她把全家人召集到一起，让全家人为经营好面包店想办法，出点子。说是要迈好第一步，还要准备迈出第二步、第三步，要树立长久之计，一定要使事业得到发展。

全家人围绕着如何经营好这个面包店，各自都发表了意见，凯瑟琳最终将大家的意见综合为四项准则，作为“棕色浆果烤炉”的经营之本。

第一、顾客是上帝。凯瑟琳认为应该让自己的面包去符合消费者，要保证所卖的面包永远是“最新鲜的食品。”为此，凯瑟琳要求在面包的包装纸上一律注明生产日期，严格禁止出售超过3天的面包。

第二、要赚应该赚的钱。在面包的包装纸上一律注明面包的生产成本和利润，让消费者心中有数。

第三、为经销商提供优质的服务。按照地区排定循环时间表，每隔3天，将烤好的新鲜面包用车直接送到经销店内。如果3天前烘制的面包没卖完，用车如数带回来。如果面包的销路好，经销商可以随时用电话订货。

第四、诚实不欺。这是一条做人的道理，凯瑟琳用来作为她的经营原则。一天，运货员乘车从几家偏僻的经销店收回了一些过时的面包。返回途中在一家人口稠密的经销店旁停车，立刻围上许多人来要买车上的面包，其中还有几个记者。

运货员解释这是超过了一天时间的面包，这是拉回的，不能卖给大家。有的人不相信，硬要爬上车来取面包。运货员一方面劝说不要这样强买了，本店有新鲜面包，只要大家在这里等一会，我马上用车送来。



几位记者见如此做到诚实不欺，便悄悄摄下了一张照片，并将获得的这一独家新闻，写了一篇文章登在报纸上，造成一时轰动，凯瑟琳公司的面包新鲜，一时传得沸沸扬扬，使生意更加火爆起来。

凯瑟琳只用了十几年的时间，便把一个家庭式的小面包店，发展成一家具有现代化设备的大企业，每年的营业额由2万多美元，增到400多万美元，凯瑟琳也跻身于世界经济强人之列。

5. 蓄势待发，把握机遇与财缘

人在积聚为基石，没有什么不能被战胜。世界上没有什么东西可以代替坚持不懈。聪明不能，因为世界上“失败的聪明人”太多了；天赋不能，因为没有结果的天赋，只不过像一句谚语；受教育也不行，因为世界上到处都可以看见受教育者在放弃着；如今，只有决心和坚持不懈才是万能的。

爱迪生说道：“有一天，我们如果完成自己想要做的一切，我们一定会对自己大感惊讶。”

有期待才有将来，如果你早早放弃的话，机会也会早早地离开你。确定潜伏心中的心愿，一日不敢淡忘，机会总会眷顾你的。

神怪作家玛丽·罗伯丝·蕾妮，她是个有三个孩子的母亲。日常的家务繁多，一天三餐，洗熨五个人的衣服，已经把她累苦了。但因她丈夫的收入有限，仅够维持一家五口的起码生活费用，如果长此下去，孩子们一天天长大，进学校之后，他们便得四处举债了。

有一天晚上，玛丽对她的先生说，她以前在学校时文笔不错，准备抽空写一点神怪小说，挣点钱来补贴家用。她先生听了，心里很难过。要不是自己钱赚得不多，也不用妻子想办法赚

钱，贴补家用之不足。他先苦笑了一下，说：

“你日常工作这么琐碎、繁忙，到了夜里，你已经累得一点力量也没有了，哪里有时间来写小说呢？多休息，注意你身体要紧，别累坏了！”

但是玛丽坚定地说：“我可以在白天构思，夜里写呀！每天花一个钟头，至少可以写五百个字，积少成多，一个月就有了一万五千个字，一年就有十八万字，就是一本书了，为什么不可以呢？”

她的丈夫用怜惜、怀疑的眼光看着她，他不相信他的玛丽能靠写作挣钱。

第二天，玛丽开始下笔了。由于久未执笔，生疏得很。那天晚上，她写了五百个字，但全是废话，她把那些稿纸撕碎了。玛丽并不灰心，继续写下去。一个月后，写出来的东西，仍是废料。

她丈夫忍不住对她说：“玛丽，算了吧！这不可能成功，何苦把自己累成这样子？”

她有点气愤了，说道：“你为什么不来鼓励我呢？小孩子初学走路时，何尝不是常常跌倒，像我这个样子！但是小孩子终会走、会跑、会跳的一天，我相信我也会成功的一天，到那时，我会写出一本很好的小说来。”她的丈夫看她意志如此坚定，自己也提早回家，帮助玛丽料理家事及照顾小孩，好让她安心埋头灯下写作。

刚开始时，她每丢掉一张不用而又写满字的稿纸时，她的丈夫总是捡起来细细地看，眼光里投射出对小说文字内容的怀疑。这样一个月又一个月过去了，她丈夫每次检视字纸的神态渐渐变得高兴起来了！四个月後，她写成了第一部作品，卖给了一家出版公司，虽然仅有美金 34 元，但玛丽受到了鼓励，准备更努力地写下去。她丈夫又劝她不要写了，因为她确是消瘦多了，但是

意志坚强的玛丽，拒绝了丈夫的好意，继续埋头下去。

现在，她已经是美国现代稿酬最丰的名作家之一了。

方向是创业的范围，目标是具体的工作，只要你有明确的目标，并积蓄自己全身心的力量去施行，你就会成功。划定一个范围，选定一项工作，好让自己集中精神去做，这是必须。

6. 把握机遇连锁发家

一位没有上过学的农村青年，17岁到深圳打工，21岁用7000元的资金，开了家7平方米的小文具店。8年间，小文具店发展成为在全国各地拥有50多家公店，在深圳拥有200多家加盟店的文具集团。自称识字不多的文具店老总邱文钦，抓住生活道路上的一次次契机，运用着最前沿的管理知识管理着他的企业。

邱文钦是广东陆丰人，他生活的那个村子，是广东最穷的村子之一，经济极其落后。据邱文钦说，他老家的那个村子，直到1996年才有了电，这还是邱文钦兄弟捐献了25000元钱的结果。

5岁的时候，邱文钦父亲去世，7岁时母亲去世，与年长2岁的哥哥相依为命。由于家境贫寒，他打小就开始干活，没有进过学校的门槛。17岁那年，也就是1988年，当时学木工的他，和哥哥一起到深圳打工。为筹措路费，他找了四户人家，才借了88元钱。从此，他的命运出现了转折。

刚到深圳，邱文钦还是当木工，主要从事一些房屋装修的工作。那时候他一个月工资只有330元，还要扣除90元的生活费。邱文钦说，那时候，干活很辛苦，别人花10多元钱，买点小菜，买瓶啤酒，他和他哥哥却只肯花3元钱，买一份河粉，两人分着吃，兄弟俩省吃俭用。尽管那年他们是清明过后才到深圳，可到第二年过春节时，他和哥哥两人还是攒下5000多元。他至今还



清楚地记得，那一年他只买了一双布鞋和一条牛仔褲。

在人的一生中，机遇的寻求甚至完全可以决定你是否有所建树，寻求并抓住每一个致富的机遇，哪怕那种机遇只有万分之一，也必将改写你的一生。

邱文钦寻求到了机遇，并且把握住了机遇，将机遇变成了财富。

1992年时，有一次装修需要画图，邱文钦便到附近的文具店购买文具。没想到，服务员的态度很不好。邱文钦想，小小一个文具店，自己也能开，只要服务态度好，生意肯定会比人家好。恰好当时朋友有家小店要转让，这是家印名片的小店，才7平方米大。邱文钦把这家小店接了下来，用7000元的资金，自己开了家小文具店。这就是“都都”文具店的前身。

提供优质服务是小店一诞生就有的宗旨。小店一营业，就有免费送货服务。刚开业的时候由于人手少，很多时候都是邱文钦自己去给客户送货。免费送货的原则，多年来一直没变，这也成了“都都”吸引客户的一大法宝。

邱文钦讲了一个真实的故事。有一次，一位公司客户打电话给“都都”，要了一块1元钱的橡皮，让他们员工给送过去。于是“都都”的一个员工骑着自行车，花了1个小时才送到。当满头大汗的员工将橡皮交给客户时，那位客户又提出要销售发票，不然就不要橡皮了。十分无奈的员工心里很恼火，但面对这样的客户，仍旧保持笑容地说：“小姐，算我送你了，谢谢。”没想到，那家客户只是为了考验“都都”的诚信度，从此以后成了“都都”的长期客户。

坚持质量是小店的另一个宗旨。邱文钦说，闻名气，挣大钱不是光去做花架子，仅靠花架子做出来的名气，是不可能长久的，反而会失去信任和尊重。会把自己逼入死胡同，以至于很难

重新再来，要闯出名气和财富，就要讲诚信。小文具更要注重质量。就拿现在卖的水笔来说，很多笔写到一半，明明看着笔管里还有水，可就是写不出字来。如果遇到某个关键的会议，或者是重要的时刻，小水笔的质量就会误大事。

正是由于注重服务，经营文具的质量又过硬，文具店的生意越来越好。1993年初，小店附近有一家12平方米的发廊要转让，邱文钦又将它租了下来，和小店连在一起，于是，第一家“都都”文具店诞生了。

改革开放之初，中国人心目中还没有文具的概念。用邱文钦的话说，即使是在上海，90年代初期的很多办公桌上，也就是一把算盘，一摞办公用纸，有的加个笔筒而已。文具对很多人来说只是一个模糊的概念。

邱文钦认为，文具市场的潜力很大，要做文具业，除了服务，关键还在质量。在文具业内，有很多生产商认为“都都”的门槛太高，商品打不进去。

在深圳，“都都”文具店的商品，一向被认为价钱比较高。邱文钦对此却有着自己的看法。商人是要赚钱的，经商并不是做慈善事业，商家必须保证自己有一定的利润，不赚钱就没法保证为顾客提供一流的服务。事实上，很多所谓在做“薄利多销”的商家，要么是降低了产品的质量，要么是牺牲了售后服务。商场上没有免费的午餐。而“都都”的宗旨是：自己应该有合理的利润，同时保证商品的质量和优质的服务。而对消费者来说，多花点钱，买到有质量、有保障的商品，也是值得的。

为了保证质量，“都都”甚至丧失了一些可能的商业机会。深圳有家公司一次进行文具采购招标，有家公司报出了比“都都”低得多的价格，“都都”认为自己如果跟从，必须会没有利润，于是就放弃了。结果，中标的那家公司提供的产品中，10支笔中有2支是劣质产品。举例来说，原本可以写3000米的圆

珠笔，结果只能写 500——800 米。后悔不已的招标公司在后来的采购中，还是选择了“都都”。

邱文钦说，从国外的商品销售情况来看，尽管产品的价格一般很贵，但不会有假货的存在。一般来说，同样质量的商品，价格差应该不会太大，如果有了很大的价格差，很大程度上可能是产品质量有了差异。对此，消费者应该自己擦亮眼睛。

为了确保“都都”的产品质量，邱文钦往自己把好第一道关。邱文钦认为，企业要保证自己的美誉度和信誉度，要给人们留下这样的印象——买“都都”的产品，质量可以放心，服务肯定到位。为了确保质量，“都都”通过了 ISO9000 质量认证体系，确保产品质量。50 多家分店全部统一协调进货。“都都”不仅要保证自己进货的质量，对生产企业，往往也要按照 ISO9000 的标准，进行考核。

别看邱文钦没有上过学，自称“识字不多”，但说起管理理论来，竟然头头是道，绝对不会输给一个受过高等教育的学者。在谈到配货问题的时候，他说，“都都”现在实行 JIT—零存货管理，充分降低仓储成本。他还详细地给人们解释，什么是 JIT，如何才能做到零存货管理，令人眼睛一亮。有人不禁问他，既然你没有上过学，那么你的那些成熟的经营管理理念，都是从哪里学来的？

邱文钦说，他的管理方面的知识，都是从报纸、电视上学来的。由于广东毗邻香港，很多电视都能收到香港的节目，并且香港的一些报纸在深圳也能看到。正是这些大众传媒，为邱文钦提供了一个学习的讲台。

自知自己学问少的邱文钦说，他自己有个目标，在经营管理知识方面，每天进步 1%，也就是要求自己每一天能够多学一些知识，比前一天有 1% 的进步。这样，100 天之后，他就有了

100%的进步。每逢在电视、报纸上看到有什么先进的管理方法或理论，他就会自觉地运用到自己的公司管理中。

尽管“都都”是从7平方米的小店发展起来的，家族色彩很浓厚，但“都都”的管理人员都是外面请来的，自己的亲戚很少。曾经有一些邱文钦的亲戚对他说，你那么大的家业，应该多找几个亲戚来管理。邱文钦却举出了一个反驳他们的例子。“都都”成立之初，由于规模小，人手少，他找了一个堂弟到店里当收银员，没想到的是，不久就发现这个堂弟偷钱。邱文钦认为，即使是本家的亲堂弟也会偷钱，再亲的亲戚也会不可靠。由此可见，企业的管理，归根结底还是要靠制度管理。自此之后，邱文钦开始严格公司的制度管理。

一次，有个朋友问邱文钦，他想买一些文具，问邱文钦某种产品进价是多少钱，邱文钦说不知道。朋友很纳闷，也很生气，觉得他太保守，连老朋友也保密，真是不够意思。邱文钦说，这正是他的管理之道。

作为一个有50多家分店的总经理，他不可能事无巨细，每一样商品的价格都知道得那么清楚，也没有必要知道那么清楚。他只是把权力下放到每一个员工手中，用制度来管理每一个员工。他觉得有了制度的保证，完全可以对员工放心。自己每天考虑的应该是，“都都”应该朝哪一个方向发展，才能在未来立于不败之地。

与外资相比，“都都”的优势在于优质的服务，他不会和外资企业比烧钱。邱文钦说，在深圳，一般来说，只要1个电话，10分钟之内，“都都”就能将货送到，这种灵活的优势，是外资不可比拟的。此外，“都都”还在网上开设了文具超市，在网上也能订购“都都”的文具。

有一句谚语说：“有恒为成功之本”。这句话一语点破了勤奋



出机遇的道理。机遇的出现是同个人的打拼紧密联系在一起。

机遇并不是一朵开在花园里的鲜花，你伸手就能将它采摘，它是一朵开在冰天雪地、悬崖峭壁上的雪莲，只有那些不畏艰险，勇于攀登高峰的人才能闻得它的芳香，才能将它拥有。

机遇与财富不是天上掉下来的，好的机遇需要你去勤奋经营，努力创造才能得到。当人们在称羡别人获得财富的时候，却往往忽落了他们成功后面的创造，其实他们都很平常，和大多数人一样吃饭、睡觉，但关键是在于他们能改变自己，能创造机遇，能抓住机遇，并善加利用。

90年代中期，邱文钦有一次和朋友在一家高档酒楼吃饭。朋友说，你现在发达了，能吃上这么好的酒菜，真应该感谢小平同志，没有他的好政策，你就过不上今天的好日子。邱文钦却说，小平同志当然应该感谢，但也该看到，尽管今天我能吃上这样好的酒菜，但全国十几亿人，能吃上这么好的酒菜的人毕竟还是少数，还有很大部分的人吃不到。那些现在还吃不到丰盛宴席的人，他们不也同时在享受小平同志的好政策吗？把自己的幸福建立在对别人的依赖上，是不现实的。

邱文钦认为，幸福是靠自己的辛勤劳动挣来的。国家领导人也好，国家的政策也好，提供的只是一种外部环境。但一样的外部环境，有的人能够过上好日子，有的人却照样贫困，可见，每个人幸福与否的关键因素掌握在自己手中。

邱文钦随后说，直到3年前，他才知道国家有个星期日，是用来休息的。当时，他的员工跟他签合同的时候，提出星期日要休息，他才知道这一点。在他的印象中，他是没有过星期日的，也没有专门用来休息的时间，只知道自己要拼命的干，这么多年来一直如此，自己也觉得很正常。现在的他，往往是白天在这个城市，晚上又到了另一个城市了。

邱文钦觉得，自己与职业经理人最大的不同在于，职业经理

人每天上班 8 小时，他们考虑的只是做完工作，晚上就是属于自己的休闲时间了；而自己却是尽力地把事情做好，而在 8 小时的时间里，你是绝对无法把一件事情做得尽善尽美的。“做完”和“做好”是不同的两个概念，也是不同的标准。自己事业上的成功，在很大程度上是想把每件事情都“做好”，为此要付出更多的努力。

C^{The} of WOMAN
haratter

女人^的性格

性
格
就
是
财
富
和
机
遇

女人的性格与机缘

女人的血型与情爱走向

女人的脸型、气质与婚姻

女人的伴侣和情缘

女人的性感与欲望

女人的机遇和财富

ISBN 7-5387-1594-0



9 787538 715941 >

ISBN 7-5387-1594-0/1 · 1528

定价：22.00元

